نعم أستطيع

القيادة للشباب/ات

الفئة العمرية من 13-17 سنة



الفئة العمرية من 17-13 سنة

مركز "كن حراً"
منظمة التضامن النسائي

منظمة التضامن النسائي للتعلّم من أجل الحقوق والتنمية والسلام WLP

4343 جادة مونتغمري، شقة 201
بيثيسدا، ماريلاند (الولايات المتحدة)

هاتف: 2774-654-301 (1)
فاكس: 2775-654-301 (1)
بريد الكتروني: wlp@learningpartnership.org
الموقع على الشبكة: www.learningpartnership.org

التدقيق: جان واترمان
تصميم الغلاف والتصميم الداخلي: زانثوس ديزاين

ISBN 978-0-9814652-9-6

فهرس المحتويات

شكر وتقدير

نحن نتقدم بجزيل الشكر للمؤسسات التالية، والتي بدعمها السخي جعلت من تطوير، إختبار وتكيف هذا الدليل ممكناء:

- **وزارة الشؤون الخارجية الهولندية، صندوق الاهداف الانمائية للالفية**
- **مؤسسة فورد**
- **الصندوق الوطني للديمقراطية**
- **منظمة أوكسفام – نوفيب**
- **مؤسسة شالر ادامز**

ونتقدم بشكر خاص لمؤلفي و مؤلفات النصوص، شركاء منظمة التضامن النسائي (WLP) في البحرين. مركز "كن حراً"، وشركاء (WLP) في الأردن، ماليزيا، المغرب، نيجيريا، فلسطين، وتركيا، الذين ساهموا بالعديد من الأفكار وساعدوا في جميع مراحل تطوير الدليل. ونشكر أيضاً شركائنا في مصر، الأردن، كزخستان، ونيجيريا، لمساعدتهم في إجراء تدريبات ضمن مبادرة *تضامن النساء الشابات للتعلم (YWLP)* خلال فترة إختبار الدليل. وعلى الأخص نشكر العديد من الفتيات والفتيان الذين شاركوا/نّ في ورش العمل خلال مرحلة تطوير الدليل، وشاركوا/نّ بوجهات نظرهم/نّ وتغذياتهم/نّ الراجعة. ونشكر أيضا سيوبهان هايز وآن ريتشاردسون، واللتان قامتا بمراجعة مسودات هذه النصوص.

من نحن

منظمة التضامن النسائي (WLP) هي منظمة شريكة مع عشرين مؤسسة مستقلة، وتقوم بعمل التدريبات للنساء ودعمهن في جنوب الكرة الأرضية، ولا سيما في البلدان ذات الأغلبية المسلمة، ليصبحن قياديات وداعيات من أجل عالم عادل وسلمي. وتقوم منظمة التضامن النسائي (WLP) وكذلك المؤسسات الشريكة معها مع المؤسسات المحلية بخلق تدريبات على القيادة المخصصة لثقافات محددة حول موضوع المشاركة الديمقراطية، ومساعدة النساء على اكتساب المهارات التي يحتجنّها للقيام بأدوار أكبر في قيادة المجتمع، والأسرة ، وكذلك على المستوى الوطني.

على مدى العقد الماضي، طورت (WLP) المناهج والموارد التعليمية التي تشجع على أدوار النساء القيادية وحقوقهن، وتعزز قدراتهن كعوامل للتغييرمن أجل تأسيس مجتمعات حرة ونزيهة وديمقراطية. ففي عام 2001 نشرت منظمة التضامن النسائي (WLP) دليل القيادة التدريبي *"التوصل للخيارات"* ، وهو دليل للتدريب على مهارات القيادة للنساء مع التركيز بوجه خاص على المرأة في المجتمعات ذات الأغلبية المسلمة. وبحلول عام 2010، ترجم دليل *"التوصل للخيارات"* إلى 20 لغة، وتم تكييفه في العديد من الترجمات ليتناسب مع السياقات الثقافية المختلفة. وحتى الآن، فقد وصلت منظمة التضامن النسائي (WLP) برامجها وموادها التدريبية المختلفة عشرات الآلاف من النساء والرجال في أكثرمن 40 بلداً، من خلال تعزيز المنظمات المحلية لتصبح مكتفية ذاتيا، وتمكين الحركات النسوية في جميع أنحاء العالم.

تمهيد

تؤمن منظمة التضامن النسائي (WLP) في تثقيف الشباب/ات ليصبحوا/نّ مفكرين/ات ومناصرين/ات للحقوق العالمية ، وقادة/قياديات أقوياء/قويات في المجتمعات المحلية. الشباب وبخاصة الفتيات، يحتجن إلى التشجيع، والتعليم و رفع القدرات و بناء الوعي، وإكسابهن المهارات اللازمة في التكلم والتعبير. وتشعرالمنظمات الشريكة لنا بمسؤولية حريصة و حرص على إشراك الشباب و الشابات في بلدانهم في مجال الديمقراطية والمساواة بين الجنسين، والقيادة التشاركية من أجل إعدادهم/ن لفرص أكبر في الألفية الجديدة. دليل *تضامن النساء الشابات للتعلم* (*YWLP*) قد صمم وطور من قبل النساء اللواتي يعتنقن هذه القيم.

تم تصميم منهاج (*YWLP*) لتطوير المهارات التي تساعد على تمكين النساء الشابات لتحقيق قدراتهنّ الذاتية وفهم أهمية هذا التمكين، ليس فقط لأنفسهن، ولكن أيضا لمجتمعاتهن. ويقوم البرنامج على فكرة أن أهم عامل في إحداث التغيير هو الإعتراف و الوعي بقوة و قدرة الشابات، وبأنّ لديهن دورا حيويا في المساهمة على خلق مجتمعات منصفة ،عادلة، و سلمية.

برنامج (YWLP) يعطي الشباب و الشابات الفرص للتواصل مع أقرانه/ن وتجربة التعاون مع الآخرين، وتمكينه/ن من الاطلاع على قيمة التضامن والتعاون. والأهم من ذلك، فإن البرنامج يتيح لهنّ الأدوات اللازمة لإدراك وتقدير الفرص التي قد تأتي على شكل التحديات، ويساعدهنّ على إدراك أن لا شيء مستحيل إذا عملنا معا.

الدليل التدريبي يتضمن جلسات في ورش العمل التي تركز على الإبداع ، وتبادل المعلومات ، وبناء الشراكات، ويهدف إلى التكيف مع مجموعة واسعة من بيئات التعلم. ورش العمل التي تعقدها منظمة التضامن النسائي (WLP) تعمل على إدماج الدروس من الدليل مع المهارات الجديدة التي يتردد صداها بين الشباب و الشابات، ولا سيما استخدام تكنولوجيات المعلومات والاتصالات (ICTs). ويدل برنامج تضامن النساء الشابات للتعلم (*YWLP*) على أن تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ليست فقط للتسلية أو التفاعل الاجتماعي، ولكن أيضا يمكن أن تستخدم كأدوات للمناصرة والتغيير الاجتماعي.

ومن خلال برنامج (*YWLP*) ، سيتم تجهيز الشباب/ات لإيجاد حلول للمشاكل الكبيرة والمعقدة التي تؤثر على حياتهم/نّ. من خلال استخدام تكنولوجيا اليوم برنامج (*YWLP*) سوف يساعد الشباب/ات على خلق عالم عادل ليوم غد.

مهناز أفخمي
الرئيسة والمديرة التنفيذية
منظمة التضامن النسائي

المنظمات الشريكة لمنظمة التضامن النسائي

المعهد الأفغاني للتعلم (AIL): هو منظمة غير حكومية بقيادة نسائية، يستخدم مقاربة خلاقة وحثيثة ترمي إلى تلبية إحتياجات الصحة والتعليم للنساء والأطفال والمجتمعات الأفغانية. يعمل المعهد الأفغاني للتعلم مع مهنيين/ات ومنظمات متخصصة في مجالي الصحة والتعليم بحيث يدرّبهم/هن بإستخدام برامج تدريب المدرسين/ات، وتدريب مهني في مجال الصحة والتربية الصحية، وتدريب على القيادة وحقوق الإنسان، ودعم المدارس المنزلية، والمنظمات التي تعمل في البيئات المجتمعية المحلية ومراكز تعليم النساء، وبرنامج التعليم التحضيري.
http://www.creatinghope.org/aboutail

جمعية جميع الناشطات النساء (AWAM):
تأسست الجمعية في عام 1985، وهي منظمة نسائية مستقلة ذات رسالة ترمي إلى تحسين حياة النساء في ماليزيا. تتمثل رؤيتها بالعمل من اجل الوصول الى مجتمع ديمقراطي عادل ومنصف تعامل فيه النساء باحترام ولا تتعرض فيه الى اي شكل من أشكال العنف والتمييز. ولتحقيق هذا الهدف، تعمل الجمعية على نشر المعرفة وحشد دعم أولئك المهتمين/ات بضمان حقوق النساء، وتحقيق المساواة الجندرية ودعم النساء في وقت الازمات ومد الجسور فيما بينهم. تشمل أنشطة الجمعية التدريب والتعليم، وتقديم خدمات مباشرة لضحايا العنف، بما في ذلك تقديم المشورة والمساعدة القانونية.
http://www.awam.org.my

الجمعية الديمقراطية لنساء المغرب (ADFM):
منظمة نسائية مستقلة تأسست في عام 1985من اجل تدعيم حقوق النساء وتعزيز السياسات والممارسات الاجتماعية العادلة. ونظرا لكونها من اكبر المنظمات غير الحكومية في المغرب التي تركز عملها على حقوق النساء، نجحت الجمعية في تشكيل شبكات مع مؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الحكومية على المستويين الاقليمي والدولي. تعمل الجمعية على تعزيز حقوق النساء من خلال المرافعة والتوعية، ونشر الوعي وتنظيم حملات محو الأمية ، وتقديم المساعدة المباشرة للنساء، ونشر التعليم وغيرها من الانشطة.
http://www.adfm.ma

رابطة النساء معيلات الاسر(AFCF): مؤسسة موريتانية غير حكومية مهمتها الأساسية تتمثل في تعزيز حقوق الإنسان والدفاع عن حقوق النساء والأطفال. تسعى الرابطة الى تقديم الدعم للنساء اللواتي يعشن حياة غير مستقرة (وخاصة النساء المعيلات للاسر)، وذلك عبر خلق شبكة من الجمعيات العاملة على تحسين المستوى المعيشي للنساء والأطفال. تساهم الرابطة في تعزيز المساواة بين الجنسين وبناء التضامن الفعال بين النساء من مختلف الطبقات الاجتماعية.
http://www.afcf.rim-asso.org

مؤسسة أورات: مؤسسة أورات هي مؤسسة غير حكومية تأسست عام 1986. تلتزم المؤسسة بالعمل من أجل حقوق النساء وتمكين المواطنين/ات من المشاركة في الحكم الرشيد لبناء مجتمع ديمقراطي أكثر عدالة وإنسانية في باكستان. تعمل المؤسسة بالشراكة مع أكثر من 1200 منظمة غير حكومية ومحلية على تنفيذ أنشطة ذات علاقة بالمرافعة وحشد التأييد والدعم وبناء المعرفة من أجل حقوق النساء وتكريس المساواة بين الجنسين في باكستان.
http://www.af.org.pk/mainpage.htm

باوباب للمرأة (BAOBAB)، هي منظمة غير ربحية تعمل من أجل حقوق الانسان والنساء والحقوق القانونية في إطار القوانين الدينية والمدنية والعرفية، مع تركيز على المرأة المسلمة. تعمل المنظمة مع أصحاب المهن القانونية والمساعدين/ات القانونيين/ات وواضعي/ات السياسات الخاصة بالنساء كما تعمل مع المنظمات النسوية ومنظمات حقوق الانسان وغيرها من المنظمات المدنية فضلاً عن عملها مع الأفراد. تعمل المنظمة، من خلال برامجها، على تعزيز ثقافة حقوق الإنسان ولا سيما حقوق النساء، وتقدم التدريب للنساء في تلك

المجالات وتنفذ البرامج ذات الصلة بهذه المواضيع من أجل التأثير في السياسات الحكومية وفي التوجهات الاجتماعية.
http://baobabwomen.org

مركز كوني حرة/ جمعية نساء البحرين (BFC/BWA): هو مركز يعنى بحقوق النساء والاطفال. يسعى الى زيادة وعي النساء بحقوقهن القانونية وبالقضايا الاخرى التي تؤثر عليهن، مثل العولمة، وتكنولوجيا المعلومات، والبيئة والرعاية الصحية، والثقافة، والأسرة. ويركز على محاربة ظاهرة إساءة معاملة الأطفال وإهمالهم/هن والقضاء عليها، هذا بالإضافة إلى تمكينم/هن ليصبحوا اقوياء ومنتجين/ات. تعمل المنظمة على تعزيز المشاركة الفاعلة للمواطنين والمواطنات، وخاصة في صفوف النساء وذلك من خلال أنشطة التدريب وحلقات العمل والحلقات الدراسية والبرامج الإذاعية والتلفزيونية، وحملات الدعوة، والربط الشبكي، وبناء التحالفات. تأسست الجمعية رسميا في عام 2001 ، ورؤيتها هي تمكين القادة من أجل تحقيق التنمية البشرية. http://www.bahrainws.org

منظمة المواطنة والدراسات والأبحاث والمعلومات (CEPIA) هي منظمة غير حكومية، لا تتوخى الربح، كرست نفسها لتطوير المشاريع التي تدعم حقوق الإنسان والمواطنة في البرازيل، خاصة لدى الجماعات التي استثنيت تاريخياً من ممارسة المواطنة الكاملة. تقوم المنظمة باعداد الأبحاث والدراسات وتنفيذ البرامج ذات التوجهات التثقيفية والاجتماعية التي تركز على الصحة بشكل عام والصحة الانجابية بشكل خاص فضلاً عن محاربة العنف وتعزيز الحق في الوصول الى محاربة الفقر والعمالة والقضاء عليها. تقوم استراتجية المنظمة على مراقبة وتقييم السياسات العامة من أجل توسيع النقاش بشأن القضايا ذات الصلة بأجندتها http://www.cepia.org.br

مجموعة الأبحاث والتدريب للعمل التنموي/ لبنان (CRTD-A): تقدم المجموعة الدعم الفني والتدريب للمنظمات غير الحكومية في لبنان، ولشركائها من المنظمات الحكومية، وللباحثين/ات، ووكالات التنمية الدولية وذلك حول موضوعات التنمية الاجتماعية والمجتمعية، مع تركيز على مواضيع المساواة بين الجنسين وتحقيق العدالة الجندرية. تركز المجموعة على الجانبين النظري والتطبيقي للأبحاث الإجتماعية النوعية والتشاركية ذات التوجهات التنفيذية. كما تنتج أدبيات حول النوع الاجتماعي والتنمية، وحول إدماج مفهوم النوع الاجتماعي والتدريب عليه، فضلاً عن مواضيع التنمية الاجتماعية، والمجتمع المدني، والفقر. يوفر فريق المجموعة خدمات استشارية للمنظمات غير الحكومية وللناشطين/ات في مجالات التنمية والنوع الاجتماعي. http://crtda.org.lb/en

منظمة التعليم المجتمعي وخدمات التنمية (CEDS): تأسست المنظمة عام 1996، وهي منظمة غير حكومية تعمل على تمكين النساء في مجال التنمية الاقصادية في الكاميرون. تعمل مع المجتمعات المحلية في المقاطعة الشمالية الغربية والمقاطعة الجنوبية من الكاميرون والتي يتعذر معها وصول معظم الخدمات التي توفرها المنظمات غير الحكومية في البلد. وبالإضافة إلى تدريب القيادات للنسائية في المجتمعات المحلية والمجالس القروية والمنظمات وطنية والإقليمية، تقوم منظمة التعليم المجتمعي وخدمات التنمية بالتوعية حول القضايا الصحية لاسيما فيروس نقص المناعة المكتسبة والإيدز (HIV/AIDS) في السجون، وفي المؤسسات ما بعد المرحلة الابتدائية، والمجتمعات الريفية. كما توفر تدريبًا على تكنولوجيا المعلومات والاتصالات للنساء في مركز تكنولوجيا المعلومات المشترك في بامندا بالكاميرون، وهو مركز تابع لمنظمة التضامن النسائي للتعلم WLP وشريكتها منظمة التعليم المجتمعى وخدمات التنمية في الكاميرون.

فوندو دي ديسارولو بارا لا موجير(Fodem): هي مؤسسة غير حكومية ناشطة في نيكاراغوا لدعم التمكين الاقتصادي والسياسي للنساء اللواتي يعانين من شح الموارد من خلال برامج الأعمال والمال والمواطنة. حازت برامج المؤسسة على جائزة أفضل الممارسات في اميركا الوسطى من كروبو انتركامبيو http://www.fodem.org.ni

ملتقى تنمية المرأة (FWID): إن الملتقى هو شبكة من المنظمات المصرية غير الحكومية التي تعمل على قضايا النساء وإلغاء جميع أشكال التمييز التي يواجهنها. ينشط الملتقى، الذي أطلق عام 1997 بمشاركة 15 منظمة من منظمات المجتمع المدني، في مجال إصلاح السياسات والتشريعات التي تميّز ضد النساء، ويضم مجموعة من الناشطين، رجالاً ونساءً، من مختلف الخلفيات الاجتماعية والمهنية، من أجل الإسهام سوياً في بناء مجتمع ديمقراطي أكثر عدالة يقوم على أساس المساواة.
http://www.anhar.net/who.htm

مؤسّسة دعم عمل المرأة (FSWW): هي منظمة غير حكومية لا تبغى الربح، تأسست عام 1986، تسعى إلى تقديم الدعم للشرائح النسائية من طبقة الدخل المتدني من أجل تحسين ظروفهن المعيشية داخل مجتمعاتهن، والارتقاء بمهاراتهن القيادية. يتركز نطاق عمل مؤسسة دعم عمل المرأة في اسطنبول، ومنطقة زلزال مرمارا، والمنطقة الشرقية الجنوبية بتركيا. توفر المؤسسة الدعم في مجالات تقديم الاستشارات، والتدريب، ومتابعة الحكومات المحلية، والمنظمات غير الحكومية وآخرون ممن يرغبون في إدماج برامج المؤسسة في أنشطتهم.
http://www.kedv.org.tr

مركز حقوق الإنسان / المواطن لمكافحة الفساد (CAC): يركز المركز في قيرغيزستان على حقوق النساء واللاجئين/ات، ويوفر الاستشارات القانونية ويجري الأبحاث وينشرها، ويعقد اجتماعات مدنية ويشارك في جلسات علنية، ويدرب المدافعين/ات عن حقوق الإنسان. كما يناضل المركز من اجل مكافحة الفساد في الحكومة من خلال مراقبة الانتخابات ودعم اصلاح النظام الانتخابي، ودعم المرأة في البرلمان، ومناهضة استخدام التعذيب وعقوبة الإعدام.
http://www.anticorruption.kg

إيران: تعمل المنظمة بالشراكة مع الناشطين/ات والباحثين/ات الايرانيين/ات من اجل تطوير كتيبات تدريبية باللغة الفارسية ومناهج متعددة الوسائط. وفي عام 2005، عقدت المنظمة دورة تدريبية لتدريب المدربين/ات مع معهد التعليم الوطني للنساء القائدات بالتعاون مع ناشطين/ات ايرانيين/ات ومنظمات غير حكومية واكاديميين/ات من أجل تمكين المشاركين/ات من تطوير مهاراتهم/هن في القيادة التشاركية ولتمكين الشبكات النسائية في ايران.

مركز شيمكنت للموارد عن المرأة (SWRC): هو مركز لا يتوخى الربح يعمل في كازاخستان، تهدف برامجه الى مكافحة الاتجار بالبشر ومحاربة العنف ضد النساء وتعزيز حقوقهن وأدوارهن القيادية. وينظم المركز حملات لمكافحة الاتجار بالبشر، ويشكل جماعات دعم ذاتية لمساعدة النساء كما يقدم المشورة النفسية والقانونية ويدير مأوى لضحايا الاتجار بالبشر. http://swrc.kz/eng

المعهد الدولي لتضامن النساء/ الأردن (SIGI/J): منظمة غير حكومية غير ربحية تأسست عام 1998. أسستها مجموعة من المحاميات والقانونيات والناشطات في حقوق الإنسان ممن يعملن من أجل دعم وترويج حقوق النساء من خلال توفير فرص تعليمية وتقديم التدريبات المهاراتية واستخدام التكنولوجيا الحديثة. تتضمن برامج المعهد مشاريع تعليم حقوق الإنسان المستند إلى الطبعة العربية من الدليل التدريبي ''المطالبة بحقوقنا'' وبرنامج مكافحة العنف ضد النساء والفتيات، والذي يقوم على النسخة العربية من الدليل التدريبي ''السلامة والأمان''، وبرنامج شراكة المعرفة والذي يقدم تدريباً في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وبرنامج الأنشطة الثقافية الذي يسلط الضوء على تجارب قيادات نسائية. http://www.sigi-jordan.org

طاقم شؤون المرأة (WATC): هي ائتلاف أنشأ في فلسطين في عام 1992 للقضاء على التمييز ضد النساء، ولبناء مجتمع ديمقراطي يحترم حقوق الإنسان. تشمل أهداف وغايات الطاقم تطوير المهارات القيادية للشابات، وزيادة المشاركة السياسية لنساء على جميع المستويات، فضلاً عن تمكين

ودعم منظمات حقوق النساء الموجودة في فلسطين. تحقق الطاقم أهدافها من خلال التدريب، والتشبيك والمرافعة وتنفيذ الحملات الانتخابية والمحافظة على التوعية الاعلامية والتثقيفية.

http://www.watcpal.org/english/index.as

حركة التعزيز الذاتي للمرأة WSPM: أنشئت الحركة في عام 2001. وهي حركة شعبية تعمل في زيمبابوي. تنفذ برامج التمكين الاقتصادي للنساء فضلاً عن برامج بناء القدرات من اجل تحسين حياة النساء المحرومات وذلك من خلال التعليم، والتنمية الاقتصادية، وتعزيز أدوارهن القيادية. وتعمل في المقام الأول مع النساء والفتيات اللاجئات في منطقة أفريقيا الجنوبية.

مقدمة

القسم الأول

لماذا هذا الدليل؟

يمر العالم اليوم في مرحلة انتقالية عبر عصر المعلومات إلى عصر المعرفة و يشهد تغييرا مطرداً تحت مظلّة التحديات الاقتصادية و الاجتماعية و الصراعات السياسية بالإضافة إلى غيرها من القضايا التي تخلق تحديات حقيقية، و لا تزال النساء و الأطفال إحدى أكثر الفئات هشاشة في معظم المجتمعات، لا سيما الشرقية منها، و يرتفع مستوى التهديد عندما تدمج عوامل هشاشة فئات النساء و الأطفال في فتاة شابة.

منذ زمن ليس بقصير، ارتبط مفهوم القيادة بالمال والسلطة و الرجل. فالقائد هو من يشار إليه بالبنان، رجل معروف، ذو منصب عال. كذلك ارتبط هذا المفهوم بالسلطة والانضباط، إعطاء الأوامر و إنزال العقاب عند الحاجة، تلك الصفات استبعدت شريحة النساء بطبيعة الحال، ناهيك عن الشابات في سن المراهقة.

منظور هذا الدليل لمفهوم القيادة مختلف تماما عما سبق، فهو لا يأخذ العوامل المذكورة أعلاه بعين الاعتبار كشروط للقيادة، بل يوضّح أنّ القيادة هي في الواقع إحداث تغيير بشكل سلس ومستمر عن طريق التعلّم والمشاركة و التمكين. و يبيّن أن القيادة تتمحور حول الوعي بما يدور حولنا و إدراك الدور المنوط بنا في إحداث الفرق، حيث لا علاقة بأيّ من هذه الجوانب بالظروف الاجتماعية المحيطة بنا كالعمر أوالجنس أو الجنسية.

أُثبت أنّ الاستثمار في المرأة هو أحد أكثر الممارسات حكمة في طريق التنمية المستدامة و إحلال السلام، وأنّ من الأيسر بناء شيء ما على تغيير ما سبق و بُني، خصوصا فيما يتعلق برؤية الأفراد لأنفسهم و حياتهم و كذلك قدراتهم و الدور المنوط بهم في الحياة.

إنّ العمل مع الفتيات المراهقات يقلل من المصاعب المتمثلة في عملية محو ما تم تعلّمه و إعادة التعلّم مرة أخرى، وهي عملية ليست بيسيرة. إنّ مساعدة الفتيات المراهقات على أن يرين أنفسهن كقياديات قادرات على المشاركة و التعلّم في هذه السن المبكرة يؤهلهن لاكتساب مهارات قد تغيّر مجرى حياتهن و حياة مَن حولهن بالإضافة إلى اكتساب ثقة بالنفس.

لماذا هذا العمر؟

تعمل العديد من المؤسسات في مجال تمكين النساء و تتيح لهن فرصة المشاركة في برامج قويّة بما في ذلك نساء من القاعدة الشعبية، ولم تحظ الفتيات في عمر المراهقة بفرص مشابهة على الرغم من أنّهن لسن أقل أهمية من الفئات سابقة الذكر، بل يشكلن شريحة مناسبة ومهمّة للتنمية. فمرحلة المراهقة تعد فترة حرجة لتشكيل منظومة اعتقادات الفتيات، لذا فإن توظيف نسبة ولو بسيطة من الجهود المبذولة في مجال التنمية لصالح رفع ثقة الفتيات المراهقات بأنفسهن و بناء شخصياتهن سوف ينتج عن نساء متمكنات في المستقبل. أن الاستثمار في الفتيات المراهقات اليوم هو بلا شك استثمار حكيم في المستقبل.

ما الذي نحاول تحقيقه من خلال هذا الدليل؟

يهدف هذا الدليل إلى إرساء وتطوير قواعد القيادة لدى الشابات، و ذلك عن طريق:

- فهم معنى القيادة وكيف يمكنهن أن يكنّ قائدات كفوءات، قويّات و ذكيّات بالإضافة إلى مساعدة الآخرين من حولهن في هذا المجال.
- توعية الشابات بأنفسهن و قدراتهن.
- تنمية حس الانتماء إلى مجتمعاتهن و توعيتهن بالدور المنوط بهن في نهضة تلك المجتمعات مهما بدى لهنّ صغيراً.
- إدراك أنّ الفرص قد تأتي على شكل تحديات.
- تعلّم كيفية وضع خطط عملية لتمكين الذات و الآخرين.
- أخذ القيم الإنسانية بعين الاعتبار في كل خطوة يقمن بها.

هل يأخذ هذا الدليل تنوع الثقافات بعين الاعتبار؟

تمّ تصميم هذا الدليل آخذين بعين الاعتبار التنوع المحتمل في ثقافات المستفيدات من هذا الدليل مما ينعكس على طريقة صياغة التمارين والوحدات، ولقد عملنا جهدنا في انتقاء كلمات، تمارين ومناقشات منسجمة مع جميع الثقافات.

ما هي هيكلية الدليل؟

يتضمن هذا الدليل عدّة وحدات مستقلة مكمّلة لبعضها البعض، مما يعني أنّه من الممكن تقديم إحداها بشكل منفصل، ولكن من الجدير بالذكر أنّه في حال قيام مجموعة من الفتيات بأخذ جميع الوحدات بشكل متسلسل، فإنّ ذلك سيتيح لهن فرصة لربط جميع المفاهيم معاً و تشكيل صورة جامعة و كليّة للموضوع، مما يؤدي إلى بناء قاعدة صلبة للتمكين والثقة بالنفس لديهن.

تحتوي كل وحدة على:

العنوان:

يعكس العنوان المفهوم الرئيسي الذي تركّز عليه الوحدة.

الأهداف:

قائمة الأهداف التي تطمح الوحدة أو التمارين لتحقيقها.

المراحل:

تشتمل كلّ وحدة على مرحلتين:

المرحلة الأولى: *التمرين المنشط:*

تتضمن هذه المرحلة التعارف والتنشيط وبناء علاقة بين الفريق بحيث تمكّنهن من العمل معاً خلال الورشة بروح من المرح والتوافق.

المرحلة الثانية: *التمرين الأساسي:*

تشتمل هذه المرحلة على التمرين الأساسي الذي يوضّح مفهوم الوحدة ويحتوي على شرح تفصيلي للتمرين وكلّ ما يتعلق بتطلبيقه.

ملاحظة: قد تكون هناك بعض التمارين الفرعية أيضاً الغرض منها المساهمة في توضيح المفاهيم بشكل أعمق.

ماذا يمكنني أن أفعل اليوم؟

هي قائمة من الأعمال والأفكار البسيطة التي يمكن للفتيات التفكير فيها و تطبيقها عند مغادرتهن الورشة. تأخذ هذه القائمة بعين الاعتبار الشخصيات المختلفة للفتيات المراهقات، وكذلك الظروف و البيئات اللاتي يعشن فيها و تهدف إلى تشجيع التغيير السلس الفعال مهما كان صغيرا.

المواد المطلوبة:

تم تصميم هذا الدليل مع الأخذ بعين الاعتبار عدم توافر بعض الأدوات للفتيات أحيانا، فقمنا بجهدنا لتصميم تمارين تحتاج للحد الأدنى من الأدوات و الوسائل دون التنازل عن جودة العمل.

الأساليب المتّبعة:

هناك عدّة أساليب اتبعها الدليل لتوصيل المعلومة بشكل فاعل ومرح، وفيما يلي أهم تلك الأساليب:

أساليب تفاعلية:

تستخدم جميع التمارين أساليب تفعالية لتقوم الفتيات المراهقات باستخلاص المفاهيم الأساسية من خلال ألعاب مرحة.

العمل الجماعي:

تم تصميم معظم التمارين لتنفّذ بشكل جماعي، إذ يساعد هذا في عملية التعلّم وتعزيز مهارات التواصل و الوعي بالذات.

المناقشات:

تُناقش المفاهيم الرئيسية من خلال أسئلة تتيح للفتيات فرصة تبادل الآراء والأفكار في جوّ من الاحترام المتبادل.

العصف الذهني:

يستخدم العصف الذهني لتبادل وجمع المعلومات والتوصّل إلى رؤية مشتركة للمفهوم المطروح (يحتوي الملحق ألف على بعض القواعد الأساسية لعملية العصف الذهني).

ما هي الأسس التي بُني على أساسها هذا الدليل ؟

تستند مادة هذا الدليل على الأسس التالية:

- القيم
- الاحترام
- الإيمان بالقدرات الذاتية
- الدافع للتغيير
- تقدير الخطوات الصغيرة
- التعلّم من المشاركة
- احترام وجهات النظر المختلفة
- إيجاد القواسم المشتركة والبناء عليها

القسم الثاني

من تستطيع أن تكون ميّسرة؟

كُتب هذا الدليل بطريقة بسيطة وفعّالة لتمكن أي شخصية تمتلك مهارات أساسية في التدريب من الاستفادة منه، إلا أنّه سيكون أكثر قوة وتأثيراً في حال حضرت الميّسرة برنامج تدريب المدربات المصمم لهذا الدليل. لدى الشابات في سن المراهقة خصائص يمكن التركيز عليها لمساعدتهن في استخراج أفضل ما لديهن، ولكن توجد أحياناً بعض النقاط الحساسة التي تحتاج إلى الحذر عند طرحها و مناقشتها، فهناك بعض الكلمات التي ما من مانع من استخدمها، وهناك أخرى يفضّل تجنبها كتلك التي قد تؤدي إلى توليد مشاعر سلبية، هذا بالإضافة إلى وجوب التعامل بشكل حكيم مع عامل اختلاف الأجيال، إذ قد تمتلك الفتيات المراهقات نطاقاً أوسع من المعلومات و المعرفة في مجال الاتصالات والتكنولوجيا وغيرها مقارنة بالميّسرة. ومن جانب آخر، من الضروري تجنّب إصدار الإحكام ومراعاة ما إلى ذلك من القضايا الحسّاسة.

الفتيات يدربن أقرانهن:

أثبتت فكرة تعليم الأقران لبعضهن فاعليتها في عدّة مجالات، إذ لدى المراهقات مصطلحاتهن ومعتقداتهن الخاصة بهن، ولهن نظرة مختلفة للحياة لا سيما في حال احتكاكهن بثقافات مختلفة من خلال وسائل الإعلام المتنوعة بما في ذلك الإنترنت، ويستطيع الأقران تفهّم أحلام ومخاوف بعضهن البعض واحتياجاتهن للحاضر وآمالهن للمستقبل بفعالية اكبر من فهم البالغين لهن. وقد تمّ تصميم هذا الدليل بطريقة يمكن تطبيق جميع وحداته من قبل الأقران بعد حصولهن على التدريب المناسب.

عدد المتدربات:

تكوّن مجموعة من 16-24 عدداً جيداً للمتدربات، وفي حال كانت أقل من ذلك، قد يشكّل العدد الصغير تحدياً في القدرة على إيجاد جوّ ممتع ومثير، وإن كانت المجموعة أكبر، فقد يشكل الحفاظ على جودة التدريب تحدياً.

الفروق العمرية بين المتدربات:

يعتبر فارق السن عاملاً مؤثرا في التدريب ويفضّل دوماً إبقاؤه في الحد الأدنى، إلا أنّه لا يعتبر مسئلة رئيسية للفتيات في سن المراهقة، إذ يمكن عادة الحصول على مجموعة متجانسة عندما يتملّك الشابات شعور بالانتماء المشترك إلى شيء ما (على سبيل المثال، في حال كنّ في المستوى الدراسي ذاته أو المدرسة ذاتها)، ومع ذلك، من المهم الأخذ بعين الاعتبار أن بعض المراهقات قد يبدين بعض الحساسية في حال دمجهن في مجموعة واحدة مع فتيات أصغر منهن بكثير، وقد يشكّل هذا عائقا في التواصل وفعالية العمل في التدريب.

الغرفة وبيئة التدريب:

تشكّل أيّ غرفة أو صالة أو حتى منطقة مريحة في الهواء الطلق بعيدة عن التشويش والضوضاء مكاناً مناسباً للتدريب.

.

القسم الثالث

إرشادات أساسية للتدريب

فيما يلي بعض الإرشادات الأساسية للميّسرة:

- من الضروري إعطاء الجميع فرصة للتحدّث بحرية، وعلى الميّسرة أن تكون بغاية الحذر كي لا تفرض أفكارها أو تصرّ على وجهة نظرها.
- تجنب إصدار الأحكام على أي من الأفكار المطروحة وتصنيفها على إنها خاطئة أو غير مناسبة، بل ينبغي مشاركة ومناقشة جميع الأفكار بمرونة وحرية.
- يجب إيقاف أيّ كلمه أو فعل أو حكم يحتوي على إهانة أو استخفاف بأيّ مشاركة أو فكرة بشكل سلس ووديّ، سواء كانت الإهانة موجهه بشكل مباشر أو غير مباشر، إذ أنّ دور الميّسرة ينطوي على إيجاد بيئة مليئة بالاحترام والهدوء.
- قد يكون لدى بعض الفتيات أفكار مخالفة لتلك المطروحة في التدريب، ومن الضروري أن تتحلى الميّسرة بالمرونة للتعامل مع ذلك بحيث لا توقّفهن عن الكلام، بل تشجّعهن على التحدّث ومشاركة الآخريات أفكارهنّ مع احترام جميع الأفكار المطروحة.
- في حال كانت مشاركة إحدى الفتيات في الورشة ضعيفة، من الأفضل عدم الضغط عليها، بل تشجيعها برفق، كما يمكن الطلب منها أن تساعد الميّسرة في بعض المهام مثل توزيع الأوراق أو جمعها.
- التأكّد من تواجد الميّسرة في غرفة التدريب قبل 15 دقيقة على الأقل من وقت بدء الدورة لاستقبال المتدربات والتأكّد من أنّ الأمور مرتّبة ومنظّمة.
- من الضروري الالتزام بعدم مشاركة الأفكار المطروحة في الورشة مع أخريات ممن لم يحضرن الورشة (مهما كانت صفتهن الإعتبارية)، إذ تحتاج الفتيات إلى الشعور بالأمان والتحدّث وطرح و تبادل الأفكار بحرية. من الجيّد أن يتم في بداية الورشة الاتفاق على الإلتزام بذلك من الجميع بمن فيهن الميّسرة.

إرشادات أخرى تساهم في أنّ تكون الدورة ممتعة وناجحة:

- يمكن تشغيل موسيقى ملائمة لخلق جو لطيف أثناء التدريبات الجماعية.
- الطلب من الفتيات توثيق ملاحظاتهن حول أنفسهن في بداية الورش والاحتفاظ بها معهن، وفعل ذات الشيء عند الانتهاء من الدورة، ومن ثمّ مقارنتها أو مناقشتها مع المجموعة في حال رغبن في ذلك.
- استخدام كاميرا لالتقاط صور الفتيات خلال ممارسة التمارين ثم لصقها على ورقة كبيرة (ينبغي أن تُؤخذ موافقة جميع الفتيات اللاتي يظهرن في الصور، والتأكد من عدم إجبار أحداهن على أخذ الصور لها).
- تعمل الميّسرة على تحسين مزاجها قبل يوم واحد على الأقل من البدء بالدورة، فكلما كانت الميّسرة أكثر هدوءاً وسعادة، تمكنت من تقديم مفاهيم الدليل بشكل أفضل وأكثر فاعلية، و ستحقق الدورة نجاحا أكبر، كما أنّ المحافظة على الابتسامة والطاقة الإيجابية من العوامل المؤثرة في نجاح الدورة.
- تسعى الميّسرة لتتمتع هي أيضاً بوقت ممتع في الورش وتتعلّم هي وتتطور من خلال المواضيع التي تحاول مساعدة الفتيات في ادراكها وتعلّمها.
- الاستماع إلى الفتيات بالعقل والقلب معاً.

1

من تستطيع أن تكون قائدة؟

أهداف الوحدة:

- وضع الخطوط العريضة و توضيح الأهداف والتوقعات من ورش العمل.
- الاتفاق على قواعد ورش العمل.
- فهم معايير شخصية القائدة.
- اشتقاق تعريفات القيادة.
- التواصل والتحقق من وجهة نظر الفتيات حول موضوع القيادة.



تمرين منشّط

الأهداف:

يهدف هذا التمرين لتنشيط المشاركات و مساعدتهن على التعرف على بعضهن البعض. يمكن للميّسرة اختيار أحد تمارين كسر الجليد التالية:

1. ما أحب و ما لا أحب:

- تقف المشاركات على شكل دائرة.
- تبدأ الميّسرة بشرح التمرين وتوضّح بأنّ كلّ متدربة ستذكر اسمها وشيئاً واحداً تحبه وآخر تكرهه. ممكن أن تبدأ الميّسرة من نفسها.
- تبدأ الفتيات بذكر أسمائهن بالإضافة إلى شيء يحببنه و آخر لا يحببنه (ابتداءاً من يمين أو يسار الميّسرة) ثم يكررن ما قالته الفتيات من قبلهن.
- إذا ما نست إحداهن أي شيء مما قيل قبلهن، تذكّرها الأخريات.

أمثلة:

الميّسرة:

اسمي منى .. أحبّ الحلويات و لا أحبّ الجري.

مريم (على يمين الميّسرة):
منى تحبّ الحلويات و لا تحبّ الجري ..
اسمي مريم .. أحبّ الزهور و لا أحب العمل الشاق.

كريمة (على يمين مريم):
منى تحبّ الحلويات و لا تحبّ الجري ..
مريم تحبّ الزهور و لا تحبّ العمل الشاق ..
اسمي كريمة...أحبّ الكمبيوتر و لا أحبّ الطقس البارد.

و هلم جرا حتى تكرر آخر فتاة كلّ ما قالته المتدربات من قبلها (ربما تكتشف أن لديها ذاكرة أقوى مما كانت تظن).

2. العثور على المعاكس لي:

- تعدّ الميّسرة مجموعة من الأوراق الصغيرة بعدد المشاركات (يجب إعدادها قبل بدء ورشة العمل). تُكتب على مجموعة من الأوراق بعض الكلمات وتُكتب على المجموعة الأخرى نقيضها. على سبيل المثال، إذا كتبت كلمة ضياء على إحدى الأوراق، تكتب على الأخرى كلمة ظلام، طويل وقصير ، فتح وغلق ، جميل وقبيح، وهكذا...
- تقوم الميّسرة بتوزيع الأوراق بعد طيّها على المشاركات.
- في حال كان عدد المشاركات فردياً، تَنضم الميّسرة لهن لتشكّل المجموعة عدداً زوجياً.
- تطلب الميّسرة من المشاركات فتح أوراقهن والبحث عن المشاركة التي تحمل الكلمة النقيضة لكلمتها.
- تتعرف كل متدربتين تحملان كلمات متناقضة على بعضهن، وتحدّد الميّسرة المعلومات المطلوبة من المشاركات أن يعرفنها عن زميلاتهن بالإضافة إلى الاسم (مثلاً: الهواية، المدرسة التي يرتدنها، اللّون المفضّل لديهن، المهارات التي يمتلكنها،...). من الأفضل أن لا تتجاوز المعلومات المطلوبة ثلاث معلومات بالإضافة إلى الاسم. ممكن تخصيص 3-5 دقائق لعثور المتدربات على زميلاتهن والتعرف عليهن. من المهم أيضاً ألا تتضمن المعلومات التعريفية أي شيء قد يولد مشاعر سلبية مثل ''ما هي نتيجة آخر امتحان لك؟''، أو ما هي التحديات التي تواجهينها؟''.
- تطلب الميّسرة من كلّ مشاركة أن تُعرّف زميلتها وليس نفسها، ويمكنهن القيام بذلك في حالات مختلفة، كأن يكنّ واقفات أو جالسات أو على شكل دائري أو بأي طريقة أخري ترى الميّسرة أنها مناسبة.
- إذا لم تكن الميّسرة جزءاً من اللعبة، تعرّف هي نفسها بالطريقة التي عرّفت بها المشاركات أنفسهن.

تحديد أهداف ورشة العمل

تسأل الميّسرة الفتيات عن الهدف الرئيسي لحضورهن ورشة العمل هذه، تكتب الميّسرة جميع الأّهداف بشكل واضح على السبورة أو على اللوحة الورقية، في حال تكرر أيّ من الأهداف، تستأذن الميّسرة المشاركة في وضع علامة (صح) كعلامة تأكيدية بالقرب من الهدف المشابه المكتوب سابقاً.

قصة قصيرة ملهمة

تروي الميّسرة القصة أدناه موضحه بأنّها مدخل لموضوع الورشة الأساسي:

آمنة فتاة شابة، تعتقد أن الطبيعة جميلة للغاية، ويتوجب علينا حمايتها و الاهتمام بها، كانت آمنة تمشي مع صديقتها سعاد في حديقة المدرسة حين رأتا نملة صغيرة. أرادت سعاد دهسها إلا أنّ آمنة بادرتها بالقول مبتسمه: ''هذه هي بيئتها الطبيعية، لماذا نضرّها في حين أنها لم تتسبب لنا بأيّ ضرر، و هي ليست في بيتنا أصلاً''. ومع أنّ ما قالته آمنة لم يتجاوز عدّة جمل قصيرة ولكنّها قالت ذلك بحنان فترك تأثيراً طيّباً في قلب سعاد. ومنذ ذلك الحين، لم تؤذي سعاد أي حشرة تعيش في بيئتها.

التمرين الأساسي

الوقت

ساعة واحدة تقريباً

الأدوات المطلوبة:

أوراق أو بطاقات (مقاس A4 تقريبا)، أقلام تلوين شمعية أو نوع آخر، حجارة صغيرة (يمكن أيضا استخدام أي نوع من الحبوب الكبيرة أو المكسرات).

سمات القائدة

الأهداف:

يهدف هذا التمرين إلى مساعدة المشاركات على اشتقاق الصفات التي تساعد على تكوين القائدات.

طريقة التنفيذ:

الاعداد و طريقة الجلوس:

- *تجلس المتدربات على شكل دائرة.*
- *تعطي الميّسرة كل مشاركة ورقة واحدة (أو بطاقة) بالإضافة إلى قلم و ثلاثة أحجار.*

من الداخل للخارج:

- تطلب الميّسرة من المشاركات التفكير في شخصية يرونها نموذجاً ناجحاً للقيادة، حيث يمكن للمشاركات اختيار شخصيات من حياتهن، نماذج تاريخية أو أي شخصيات أخرى. تكتب كل مشاركة السمة التي تعتقد أنها الأكثر تأثيراً في النموذج المختار على الورقة التي لديها وبخط كبير وواضح. تُكتب على الورقة سمة واحدة فقط دون ذكر اسم الشخصية القائدة أو اسم المشاركة. 7 دقائق وقت مناسب لهذا الخطوة.
- تَذكّر الميّسرة المشاركات بأنّه على الرغم من أنّ كلّ مشاركة تكتب أهم سمة من وجهة نظرها، إلا أنّها من الممكن أن تُعيد النظر في رأيها لاحقاً عندما ترى ما كتبته الأخريات وتتجنب التعصب لوجهة نظرها.



تبادل الأفكار:

- تطلب الميّسرة من جميع المشاركات وضع الأوراق على الأرض على شكل دائرة وبطريقة تمكن الجميع من رؤيتها.
- تطلب الميّسرة من إحدى المشاركات التطوّع لقراءة جميع البطاقات بصوت عال (دون تحريكها من مكانها).

إعادة التفكير والعمل:

الجولة الأولى:

تبدأ الجولة الأولى من إحدى نقاط الدائرة (تبدأ مشاركة ثم تستمر المشاركات الأخريات من يمينها أو يسارها). تطلب الميّسرة من المشاركة الأولى وضع إحدى الحجارة على الورقة التي (بناءً على وجهة نظرها) تحتوي على أهم سمة في شخصية القائدة، وعندما تعود المشاركة الأولى

إلى مكانها، تقوم المشاركة التالية بفعل الشيء ذاته للسمة التي ترى أنّها الأهم من وجهة نظرها، وهكذا حتى تنتهي جميع المشاركات من وضع حجر على ما يرونه أهم سمة في شخصية القائدة.

ملاحظة: من المفيد تشغيل موسيقى ملائمة أثناء أداء هذا التمرين، حيث لا تتحدث الفتيات مع بعضهن بل تكون الموسيقى و أصوات عمل المشاركات خلفية صوتية مناسبة.

الجولة الثانية:

يتم تطبيق خطوات الجولة الأولى في هذه الجولة أيضاً، إذ تبدأ المشاركة الأولى بوضع حجر للمرّة الثانية على الورقة التي تحتوي على ثاني أهم سمة للقائدة (بناءً على وجهة نظرها). تنتهي هذه الجولة بانتهاء آخر مشاركة من وضع حجرها على ورقة.

الجولة الثالثة:

تُطبق العملية ذاتها بالحجر الثالث، حيث تقوم المشاركات بوضعه على ما يرونه ثالث أهم سمة للقائدة.

العدّ والتنظيم:

- تقرأ الميّسرة خصائص القائدات من الأوراق وفقاً لأعلى عدد من الأحجار وتناقش أهميتها بالنسبة للقائدة. في حالة وجود أكثر من سمة واحدة بالنتيجة ذاتها (أي بنفس عدد الأحجار)، تقرأ الميّسرة ما لا يقل عن اثنتين منهم.
- إذا ما سمح الوقت، تقرأ الميّسرة ما تبقى من الأوراق بشكل تنازلي.

مناقشة النتائج:

- تقرأ الميّسرة خصائص القائدات من الأوراق وفقاً لأعلى عدد من الأحجار وتناقش أهميتها بالنسبة للقائدة. في حالة وجود أكثر من سمة واحدة بالنتيجة ذاتها (أي بنفس عدد الأحجار)، تقرأ الميّسرة ما لا يقل عن اثنتين منهم.
- إذا ما سمح الوقت، تقرأ الميّسرة ما تبقى من الأوراق بشكل تنازلي.

مناقشات الأساسية:

بعد مناقشة بعض ما كتُب على الأوراق، تطرح الميّسرة الأسئلة أدناه (واحداً تلو الآخر)، وتناقش إجاباتها مع المشاركات:

- لماذا تعد السمات المكتوبة على الأوراق ذات أهمية للقائدة؟
- هل يولد الأفراد مع تلك السمات أو يتعلمونها خلال حياتهم؟
- هل من المهم أن تمتلك القائدة كل تلك السمات لتكون ناجحة؟
- هل يملك الأفراد في مثل عمرك بعض تلك السمات؟
- هل لهذه الصفات علاقة بالجنس (ذكر أو انثى)؟

ماذا يمكنني أن أفعل اليوم؟

حتى أصغر الأمور يمكن أن تُحدث تغييرا نحو الأفضل في هذا العالم. جربي بنفسك:

- اليوم، أستطيع التفكير في إحدى السمات التي املكها وهي ...
- اليوم، أستطيع أن أقوم ب...
- اليوم، أستطيع أن أشجّع صديقتي على...

---

2 القيادة والخيارات

أهداف الوحدة:

- التعرف على الأفراد الذين يستطيعون أن يكونوا قادة.
- التعرف على علاقة الخيارات بالقيادة.
- التعرف على الآثار التي تتركها الممارسات الصغيرة في حال استندت إلى خيارات صحيحة.
- التوصل إلى رؤية أوسع لمفاهيم القيادة.

الأدوات المطلوبة

كرة واحدة صغيرة تُصدر صوتاً عند الضغط عليها.

تمرين منشّط

تعرّفي عليّ أكثر

طريقة التنفيذ:

- تقف المشاركات على شكل دائرة.
- تبدأ الميّسرة بشرح اللعبة، وتمسك بالكرة و تطلب من المشاركات الإجابة على أحد الأسئلة التالية (تطرح سؤالاً واحداً للمجموعة كلها):
  - إذا أُعطيت الفرصة لإيصال رسالة واحدة للعالم عن طريق إذاعة دولية، ماذا ستكون تلك الرسالة؟
  - إذا توجّب عليكِ البقاء في قصر كبير لوحدك لمدة أسبوع كامل، و سُمح لك الاحتفاظ بحيوان واحد فقط، أيّ حيوان ستختارين؟ ولماذا؟
  - إذا مُنحتي ألف دولار، و طُلب منك شراء شيء ما لإسعاد أحد الأشخاص، ماذا سيكون ذلك؟ ولمن؟
  - في حال توجّب عليك تناول نوع واحد فقط من الأطعمة أو الفاكهة لكل الوجبات في يوم ما، ماذا سيكون خيارك لتلك الأطعمة أو الفاكهة؟
- ترمي الميّسرة بالكرة على إحدى المشاركات، فتضغط الفتاة التي تلقّتها على الكرة لتحدث صوتاً ومن ثمّ تقول جوابها على السؤال المطروح. تقوم الفتاة بعد ذلك برمي الكرة على أيّ من المشاركات الأخريات.
- تستمر اللعبة هكذا حتى تقوم جميع المشاركات بالإجابة على السؤال (لا يتم رمي الكرة لمشاركة سبق وأن جاوبت على السؤال).

التمرين الأساسي

صناديق الخيارات

الأهداف

يساعد هذا التمرين المشاركات على إدراك مفهوم أنّ القيادة تتمحور حول الخيارات التي يمكن أن تُحدث فرقا، وأيضاً إلى إلهامهن لمعرفة كيفية صنع الخيارات التي يمكن أن تحدث تغييرا إيجابيا.

طريقة التنفيذ:

الاعداد و طريقة الجلوس:

تقوم الميّسرة بتقسيم المتدربات إلى 3 أو 4 مجموعات. يمكن أن يتم التقسيم باستخدام أي من الطرق أدناه:

- طابور تاريخ الميلاد: تصطف جميع المشاركات وفقاً ليوم وشهر ميلادهن من الأيام الأولى للسنة
- انتهاء بالأشهر الأخيرة، فتكون الفتيات اللواتي يقفن جنباً إلى جنب يشكلّن مجموعة واحدة حيث يتم التقسيم على حسب العدد الذي تريده الميّسرة في كل مجموعة.
- الأوراق الملوّنة: يتم خلط ثلاث أو أربع مجموعات من الأوراق الملونة في سلّة ويُطلب من كلّ مشاركة سحب واحدة على أن يكون عدد الأوراق مساوياً لعدد المشاركات. تشكّل المشاركات اللاتي سحبن بطاقات من اللون نفسه مجموعة واحدة.
- قطار الأسماء: تبدأ إحدى المشاركات اللاتي تبدأ أسماؤهن بحرف "الألف" (أو باء أو ما يليه في حال لم توجد مشاركة تبدأ بهذا الحرف) بقول اسمها بصوت عال و تشرع بإنشاء القطار. تتقدم إحدى المشاركات ممن يبدأ إسمها بالحرف الأخير من اسم المشاركة الأولى وتقف على مقربة منها، وفي حالة وجود أكثر من مشاركة يبدأ اسمها بالحرف نفسه، فإنها ستأتي كلها إلى المجموعة الأولى. في حال زاد عدد المجموعة ما هو مطلوب، فإن مجموعة أخري تتكون بترتيب تنازلي حتى تكون جميع المشاركات في مجموعات.

الوقت

ساعة و 15 دقيقة تقريباً.

الأدوات المطلوبة:

أوراق (A4)، أقلام ملوّنة، أشرطة لاصقة، علب كبيرة (علب فاكهة، علب مناديل ورقية فارغة أو أيّ علب أخرى خفيفة الوزن يمكن لصق أوراق عليها ووضعها على بعض).



دراسة حالة

الأطفال يتواصلون "جون ونجر هولتز"

عندماكنت في التاسعة من عمري، كنّا نعيش في بلدة صغيرة في ولاية ماساتشوسس بجنوب بوسطن حيث تمّ تشخيص حالة والدتي بسرطان الثدي. كان تشخيص مرض والدتي مدمراً لعائلتنا وصعباً للغاية بالنسبة لي، ولم نكن نعرف ماذا سيعني ذلك على المدى البعيد. بعد علاجها الكيميائي الأول، أصبحت ضعيفة جدا وكانت تعاني من آلام في معدتها طوال الوقت. فمع إنّي كنت أشعر بالغضب الشديد إلا إنّي لم أعرب عن مشاعري الحقيقية لها، فكان لديها ما يكفي دون الحاجة للقلق بشأني.

أثناء علاجها تمّ نقل والدي إلى ولاية كاليفورنيا، وكان يأتي لزيارتنا كل اسبوعين لمدة خمسة أشهر، فكان من الصعب عليه عدم التواجد مع أمي وكان من الصعب علينا عدم وجوده في المنزل. لاحظت أمي إنني لم أكن على ما يرام وإنّي لم استطع التأقلم مع حالتها. اعتقدت إنني سأشعر بتحسّن إذا كان بإمكاني التحدث إلى شخص ما، فأرسلتني إلي طبيب نفسي. لم يساعدني ذلك بل شعرت بالسوء حيال الموضوع برمّته، فلم أكن أحبذ فكرة أن شخصاً مهنياً يعرف مسبقا كيف يشعر طفل يواجه مرض سرطان أحد والديه. شعرت كما لو أنني لم أستطع أن أكون كما كنت و بدأت أمضي وقتا أطول و أطول وحيدتاً في غرفتي.

قطعت أمي شوطا كبيرا في العلاج وكنّا في نهاية المطاف وبدأت أمي تستعيد قوتها. وفي يوم طلبت مني أن نذهب معاً إلى سباق مؤسسة سوزان كومن السنوي لعلاج سرطان الثدي، فذهبنا إلى السباق واعتلت أمي المنصّة في حفل تكريم الناجيات من السرطان، ووقفت هناك مع حوالي 300 امرأة أخرى يرتدين اللون الزهري، حيث كنّ يحتفلن معا بالحياة. عندها قدّرت أهمية أن يكون لأمي هذه المجموعة التي توفر لها دعما هائلا، وفكّرت أنّه من المحتمل أن يكون لأكثر تلك النساء أطفال، وتسائلت: ألن يكون مفيداً أن يكون لأطفاهن مجموعة دعم أيضا؟

كتبت رسالة إلى المؤسسة طالباً منها المساندة للبدء في مجموعة يمكن للأطفال من خلالها الحصول على الدعم والتحدث مع أطفال آخرين ممن يتفهمون ويعرفون ماذا يعني أن يكون أحد الوالدين مصاباً بالسرطان. أعطوني أسماء 300 طفل لأراسلهم، كان هناك ثمانية أو تسعة أطفال ممن يتواصلون معي بشكل منتظم. شعرنا جميعاً بتحسّن عندما عرفنا أنّنا جميعاً نعاني من مشاعر الغضب والحزن والخوف. وفي نهاية الأسبوع، دعوت الأطفال الثمانية دائمي التواصل إلى منزلي وقمنا بعصف ذهني حول الأفكار التي نستطيع أن نطور بها مجموعة الدعم. أردنا لها أن تظل في إطار مساعدة الأطفال للأطفال، ولكن كنّا نعرف أنّنا نحتاج إلى طبيب نفساني معنا، فقمت وثلاثة من الأطفال الآخرين بمقابلة ثمانية أطباء نفسانيين حيث قمنا في النهاية بالتعاقد مع احدهم. وقال أنّه يفهم أنّنا نريده معنا كمشرف، وأنّنا نرغب بتشغيل مجموعة دعمنا الخاصة بأنفسنا.

قررنا أن اجتماعنا الأول سيكون في مكان يمكن للأطفال فيه الابتعاد عن بيئة السرطان. كنّا نعلم أنّه لا يمكن أن يكون ذلك في المستشفى، إذ أنّ المستشفيات هي العدو الأكبر لنا جميعاً، حيث أنّها المكان الذي يذهب إليه احد والدينا لتسوء حالتهم. فنحن كأطفال في التاسعة من عمرنا، لم نكن قادرين على إدراك أنّه لكي تتحسن حالة أحد والدينا يجب أن يأخذ العلاج، وهذا يساهم في أن تسوء حالتك أولاً قبل أن تبدأ بالتحسّن. حضر 32 طفلاً اجتماعنا الأول، وتحدّث الأطفال عن أوضاعهم وخصوصياتهم ومشاعرهم والمشاكل التي كانوا يواجهونها. بدأت إحدى الفتيات بالبكاء وقالت لنا أنّها تكره العودة إلى البيت وأنّها تكره رؤية أمها تتقيأ وهي صلعاء ونائمة دوماً. في ذلك الوقت، أمسكت فتاة تجلس بجوارها يدها بلطف محاولة تهدئتها. بعد ذلك الاجتماع شعرت بحال أفضل مماكنت عليه منذ أن تم تشخيص حالة أمي بأنها مصابة بالمرض، و كنت متأكدا أن الاجتماع قد ساعد تلك الفتاة التي كانت مستاءة أيضاً. فمساعدة الأطفال الآخرين ساعدني أنا أيضاً.

قمنا بإرسال منشورات لأطباء كثر للتأكد من أنّ أكبر عدد من الأطفال يعرف عن مجموعتنا، وكان هناك تعريف بنا في وسائل الإعلام، مما ساعدنا حقا على إيصال كلمتنا للعالم. كبرت مجموعتنا و أصبحت منظمة غير ربحية، جميع برامجها مجانية و ممّولة كلياً من خلال التبرعات. وبعد ست سنوات، أصبح لدينا 18 فرعاً في 12 ولاية، وسوف نساعد هذا العام ما يقرب من 10000 طفلٍ.

المناقشة الجماعية

تقرأ الميّسرة الحالة الدراسية أعلاه ومن ثمّ تعطي كل مجموعة نسختين مطبوعتين على الأقل، و تطلب من المجموعات مناقشة الخيارات التي اتخذت في الحالة أعلاه مع بعضهن البعض والبحث عن 3 خيارات أخرى بديلة لكل منها، ثمّ تقوم كل مجموعة بكتابة الخيارات الثلاثة على ثلاث ورقات مختلفة باستخدام أقلام التلوين، و تلصق كل منها على علبة (يمكن تخصيص 15-10 دقيقة لهذه الخطوة).

تبادل الأفكار

- عند نهاية الوقت، أو انتهاء المجموعات من المناقشة (أيهما أولاً) ، تقدّم كل مجموعة ممثلة عنها من المشاركات (أو اثنتين) لتوضيح الخيارات التي اتخذت في القصة (ابتداء من الخيار الأول طبقا لأحداث القصة). تضع المشاركة العلبة التي بها الخيار الأول وتقوم بشرح الأسباب التي على أساسها تعتقد مجموعتها أن ذلك الخيار يعتبر خياراً جيداً، وتقول أيضا ما هي الخيارات الأخرى البديلة التي كان من الممكن اتخاذها من وجهة نظرهن (سواء كانت خيارات سيئة أو جيدة).
- بعد شرح الخيار الأول، تضع المشاركة العلبة الثانية (المكتوب عليها الخيار الثاني) على العلبة الأولى (المكتوب عليها الخيار الأول)، وتتطرق لشرح الخيار الثاني بالإضافة إلى الخيارات البديلة المحتملة التي كان من الممكن أن تتخذ في تلك المرحلة.
- بعد الانتهاء من توضيح الخيار الثاني، تُكرر الخطوات السابقة بالنسبة للخيار الثالث.
- في حال لم تتوصل المجموعة إلى ثلاث خيارات، تشرح المشاركة الخيارات التي توصلن إليها فقط.
- عند انتهاء المجموعة الأولى، تبدأ المجموعة الثانية بشرح كل خيار في خطوات مشابهة للمجموعة الأولى، مع الحرص على وضع العلب الخاصة بهن بعيدا عن علب المجموعة الأولى.
- تنتهي هذه الخطوة عندما تنتهي جميع المجموعات من توضيح الخيارات و بدائلها.

تراكم المعرفة

تقوم الميّسرة بنفسها أو عن طريق اختيار احدى المشاركات بترتيب علب جميع المجموعات معاً وفقا للتسلسل الزمني للأحداث في القصة، ويمكن للمشاركات مشاركة وجهات نظرهنّ أيضاً.

مناقشة عميقة

تبدأ الميّسرة بالحديث بشكل مختصر عن أهمية الخيارات، ثمّ تشجع المناقشة ومشاركة المتدربات عن طريق طرح الأسئلة التالية:

- هل يتجلى مفهوم القيادة في هذه القصة؟
- هل هناك قائد واحد فقط في هذه القصة؟ إذا كان هناك أكثر من واحد ، من هم؟
- هل تعتقدن أنّه يمكن لأشخاص في مثل أعماركن أن يكنّ قائدات؟ إذا كان الجواب نعم، هل يمكن للتغيير الذي يشرعن أن يكون مهماً وحيوياً في حياة شخص ما؟

ماذا يمكنني أن أفعل اليوم؟

يمكنك التفكير في الأسئلة أدناه:

- هل أستطيع أن أرى نفسي كقائدة؟
- ما هي الفرص المتاحة في حياتي لأحدث تغييرا ولو كان في نطاق ضيق، بحيث يؤثّر هذا التغيير على شخص واحد أو عائلة واحدة أو مجموعة من الصديقات؟

3

تقدير الذات...
عمود القيادة

أهداف الوحدة:

- فهم تقدير الذات وأهميته.
- التوصل إلى العلاقة بين تقدير الذات والقيادة.
- الحصول على دافع لبناء ثقافة تقدير الذات.
- تقييم وقبول الذات.

تمرين منشط

أنا فخورة بنفسي

الأدوات المطلوبة:
لا توجد أدوات مطلوبة لهذا التمرين.

طريقة التنفيذ:

- تقف المشاركات على شكل دائرة.
- تقوم الميّسرة بشرح اللعبة، و تطلب من المشاركات أن يقلن شيئاً واحداً قمن به و يشعرن بالفخر حياله.
- يمكن أن تبدأ اللعبة مع أي مشاركة تتطوع بأن تبدأ بسرد تجربتها على أن لا يتجاوز وقت سرد التجربة 30 ثانية.
- تشجع الميّسرة جميع المشاركات على تبادل خبراتهن، وفي حال قالت إحدى المشاركات إنها لم تقم بأي شيء يمكن أن تفخر به، تشجعها الميّسرة على التفكير بعمق أكثر وتطلب منها ألا تستهين حتى بالأمور الصغيرة، وأنّها سوف تجد بالتأكيد شيئاً يمكن أن تفتخر به ونطرحه على المجموعة.
- تنتهي اللعبة عندما تكون جميع المشاركات قد طرحن خبراتهن.

تمرين

العصف الذهني

الوقت
حوالي 15-10 دقيقة.

الأدوات المطلوبة:
سبورة أو لوحة ورقية، طباشير أو أقلام.

الأهداف

يهدف هذا التمرين إلى مساعدة المشاركات على القيام بعصف ذهني حول معتقداتهن وأفكارهن فيما يخص تقدير الذات، ويهدف أيضا إلى إنشاء قاعدة مشتركة لمفهوم ”تقدير الذات“.

طريقة التنفيذ:

الاعداد وطريقة الجلوس

يمكن أن تجلس المتدربات في دائرة أو كمجموعات على طاولات.

تبادل الأفكار

- يتم اختيار مشاركة لتكتب على السبورة أو اللوحة الورقية (أو تقوم الميّسرة هي بهذا الدور).
- تطلب الميّسرة من المتدربات أن يشاركن بما يعني لهن تقدير الذات في كلمة واحدة أو اثنتين.
- تكتب المشاركة أو الميّسرة الأفكار المطروحة من قبل المشاركات على السبورة، إذا اقترحت إحدى المتدربات كلمة مقاربة لتلك الموجودة على السبورة، يتم وضع علامة (كعلامة صح مثلاً) على مقربة من الكلمة المقاربة لها. وتجدر الإشارة إلى أنّ هذا التمرين لا يحوي إجابات صحيحة أو خاطئة، وتتلخص الفكرة منه في إشراك الجميع و جمع أكبر قدر ممكن من الأفكار.
- ينتهي التمرين بطرح آخر متدربة لأفكارها.

التمرين الأساسي

حملتي

الأهداف

يهدف هذا التمرين إلى مساعدة المشاركات على إدراك مفهوم تقدير الذات، كما يساعدهن على التعرف على سماتهن المميزة وتقدير شخصياتهن، بالإضافة إلى معرفة سبل توصيل ذلك إلى الآخرين.

طريقة التنفيذ:

الاعداد وطريقة الجلوس

تشكّل مجموعات لا تتعدى 4 مشاركات إذا كان ذلك ممكناً، فالنقطة المهمّة في هذا التمرين هو اتاحة مساحة كافية للمشاركات للقيام بعملهن.

التطبيق

- تقوم الميّسرة بتوضيح أنهن بصدد إطلاق حملة يثبتن من خلالها أنهن فتيات ذوات قيمة و ذوات روح عالية، وأصحاب مواهب و قيم بالإضافة إلى التأكيد على السمات الايجابية الأخرى التي يرينها في أنفسهن.
- تخصص 45 دقيقة للاكتشاف و التعبير عن النقاط الايجابية المميزة التي يرينها في أنفسهن بأي طريقة يرغبن بها، وذلك يشمل الطرق التالية (على سبيل المثال وليس الحصر):
  - إلقاء كلمة على هيئة خطابة عن أنفسهن.
  - كتابة أغنية خاصة بهن.
  - كتابة قصيدة عن أنفسهن.

الوقت

حوالي 60-45 دقيقة للعمل الجماعي، و45-30 دقيقة للمناقشة.

الأدوات المطلوبة:

أوراق (يفضل أن تكون كبيرة الحجم) أو سبورة أو لوحة ورقية، أقلام أو ألوان شمعية، غراء، أشرطة لاصقة، شرائط ملونة أو أيّ أدوات تزينيه ممكن توفيرها.

- صنع ملصق يعبر عنهن.
- تكوين شعار يعبر عنهن.

- تقوم الميّسرة بجولة على المجموعات وتساعد المتدربات على تقرير ما يرغبن القيام به.
- عند انتهاء المجموعات من العمل أو عند انتهاء الوقت المخصص لهذه الخطوة، تعرض كل من المشاركات عملها على الجميع.
- تشجّع الميّسرة المتدربات على التصفيق لكل من تعرض عملها (من المهم أن لا تتم المقارنة أو الحط من أي عمل أو السخرية منه).

المناقشة الجماعية

تناقش الميّسرة الأسئلة التالية مع المشاركات:

- هل كان من السهل أو الصعب التفكير حول النقاط الجيدة والإيجابية عن نفسك لهذه الحملة؟
- كيف كان شعورك عندما كنت تعرضين عملك؟
- هل ستضعين في عين الاعتبار الترشح لأية حملة في مدرستك أو مجتمعك؟ لماذا نعم أو لماذا لا؟
- هل ساعدك هذا التمرين على معرفة الطرق المختلفة التي يرى الناس بها أنفسهم، و كيف تؤثر رؤية الفرد لنفسه على تقديره لذاته؟
- كيف يمكن لهذا التمرين مساعدتك على تقدير ذاتك بصورة أكبر والتأكيد على ثقتك بنفسك؟
- هل ساعدك هذا التمرين على معرفة العلاقة بين تقدير الذات والقيادة ؟
- كيف يمكننا أن نميّز بين تقدير الذات والغرور؟

ماذا يمكنني أن أفعل اليوم؟

يمكنك إحداث تغيير نحو الأفضل حتى من خلال أصغر الأمور. جربّي بنفسك:

- أخبري صديقاتك بالصفات الايجابية التي ترينها فيهن.
- تعرفي على المميّز في شخصيتك واستخدميه لمساعدة الآخرين و المساهمة في إحداث تغيير إيجابي فيهم، مهما كان صغيرا.
- كلماتك هي اختياراتك، استخدامي كلماتك بإيجابية تجاه نفسك والآخرين.



4

خلق رؤيتي الشخصية

أهداف الوحدة:

- فهم أهمية أن يكون لدى الفرد رؤية وكيف يمكنها أن تغير مجرى حياته.
- فهم العوامل الرئيسية التي تكوّن الرؤية.
- استكشاف العوامل التي تحفز تطوير الذات و الآخرين و أخذها بعين الاعتبار عند تشكيل الرؤية.
- التحقق من انسجام الرؤية مع القيم الإنسانية الراقية.

الأدوات المطلوبة:

قطع صغيرة من الورق (ممكن أن تكون ورقة A4 مقسمة إلى 4 قطع)، أقلام.

تمرين منشط

التواقيع المرحة

طريقة التنفيذ:

- تقوم الميّسرة أو إحدى المتدربات بتوزيع قلم و قطعة من الورق لكلّ مشاركة.
- تطلب الميّسرة من المشاركات رسم عدد من الخطوط الأفقية على الورقة، واحداً تلو الآخر، بحيث تكون المسافات بين الخطوط كافية للتوقيع فيها.
- تقوم الميّسرة بكتابة 5 تقسيمات على السبورة، مثلاً :
  - أي مشاركة لديها أكثر من 4 أشقاء.
  - أي مشاركة لمست حيواناً في حياتها.
  - أي مشاركة تعرف طفلاً ولد في هذا الشهر.
  - أي مشاركة ضحكت حتى انهالت دموعها.
  - أي مشاركة يمكنها أن تأكل أكثر من موزة واحدة في آن واحد.
- تطلب الميسرة من المشاركات التفكير بتقسيماتهن الخاصة بالإستعانة بالتقسيمات الموجودة على السبورة كأمثلة وكتابتهن على الجهة الفارغة من أوراقهن. تتحدث المشاركات مع بعضهن البعض حول هذه التقسيمات ويجمعن أكبر عدد ممكن من التواقيع. كلّ من تنتمي إلى أيّ من التقسيمات المطروحة توقّع على أوراق المشاركات الأخريات، ثمّ تطلب الميّسرة من المشاركات العودة إلى مقاعدهن عندما ينتهي الجميع أو عند انتهاء الوقت. ممكن تحديد 10 دقائق كحد أقصى لهذه الخطوة
- تطلب الميّسرة من المشاركات التطوع بطرح تجاربهن مع التقسيمات التي إخترنها لبقية المشاركات.

تمرين

مشاركة المفاهيم

الوقت

حوالي 15 دقيقة.

الأدوات المطلوبة:

لا توجد أي مواد محددة مطلوبة لهذا التمرين.

الأهداف

يهدف هذا التمرين إلى مساعدة المشاركات على طرح الأفكار التي يحملنها حول بعض المفاهيم المتعلقة بالوحدة للتأكد من أن الجميع يقف على أرضية مشتركة قبل بدء التمرين الأساسي.

طريقة التنفيذ:

الاعداد وطريقة الجلوس

لا توجد وضعية جلوس محددة لهذا التمرين.

تبادل الأفكار

- تقوم الميّسرة بطرح الأسئلة التالية وتستمع إلى إجابات المشاركات :
  - ما هي الرؤية الشخصية؟
  - لماذا هي مهمة؟
  - ما هي العوامل الرئيسية التي تشكل الرؤية الشخصية؟
- تحاول الميّسرة استخلاص تعريف موحد قريب للتعريف المقترح (يمكن الإطلاع على التعريف المقترح في هذا الدليل في الملحق ألف). تشرح الميّسرة المفهوم لكل سؤال قبل أن تنتقل للسؤال التالي.

التمرين الأساسي

رؤيتي .... طريقي

الوقت

حوالي ساعة و30 دقيقة.

الأدوات المطلوبة:

أوراق (يفضل أن تكون ملونة)، أقلام، أقلام ملونة (إن وجدت).

الأهداف

يساعد هذا التمرين المشاركات على التوصل لفهم أعمق حول ما يلي:

- ماهية الرؤية الشخصية؛
- كيفية تشكيل رؤية شخصية ذات صلة بتمكين المرأة وتنمية المجتمع والقيم؛
- ما يتوجب التفكير فيه عند تعريف الرؤية ؛
- كيفية كتابة الرؤية الشخصية.

طريقة التنفيذ:

الاعداد وطريقة الجلوس

تجلس المشاركات بأي وضع يمكنهنّ من الاسترخاء وإطلاق العنان لمخيلتهن والاسترسال بالحلم، ولتحقيق ذلك يمكنهن أن يجلسن على كراسي أو على الأرض.

التنفيذ:

ملاحظة: يمكن الاطلاع على شرح للتعريفات و المفاهيم في الملحق ألف لهذا الدليل.

تبدأ الميّسرة بشرح التمرين للمشاركات، ثمّ تساعدهن على تخيّل يوم مثالي: تخيّلن أنفسكن في بداية يوم مثالي. تخيلن أنكنّ بدأتن اليوم وأنّكن تشعرن بالسعادة منذ الدقائق الأولى ومتحمّسات ومتطلعات بشوق لبدء ذلك اليوم. تؤكد الميّسرة أنّ عليهن تخيّل النتائج التي يودّن أن يرونها في ذلك اليوم وليس احتمالية الوصول إلى تلك النتائج وليس الإجراءات التي تؤدي إليها والاحتمالات أو ما إذا كان من الممكن تحقيقها في الوضع الحالي أم لا. تطلب منهن تخيل الشخصية التي يودن أن يكن عليها في المستقبل، بغض النظر عن مدى سهولة أو صعوبة هذا الأمر.

تطلب الميّسرة من المشاركات الاسترخاء وتجهيز الأقلام والأوراق لكتابة أحلامهن، وتطرح الأسئلة التالية واحداً تلو الآخر بحيث تعطي دقائق قليلة للإجابة على كل سؤال قبل أن تنتقل للسؤال الآخر (يخضع الوقت لتقدير الميّسرة، ونقترح مدة 5 دقائق لكل سؤال).

- كيف ستبدين في الشخصية التي تودّين أن تكوني عليها في المستقبل؟
- ما هو مستوى تعليمك؟ في أي مجال؟
- ما نوع العمل الذي تقومين به؟
- من هن صديقاتك؟ عن ماذا ستتحدثن؟ أي أنشطة ستقمن بها معاً؟
- كيف تريدين أن يتم التعامل معك من قبل الرجال والنساء؟
- كيف تريدين أن تكوني كامرأة؟
- ما هي القيم التي تودين أن ترينها في المجتمع الذي تعيشين فيه؟
- ما هو التغيير الذي تودين أن ترينه في مجتمعك؟ ما هو الدور الذي ستلعبينه لتحقيق ذلك؟

بعد الانتهاء من الأسئلة، تطلب الميّسرة من المشاركات كتابة جملة أو فقرة صغيرة تلخّص جميع رغباتهن، و تؤكد أنّه لا يوجد شكل محدد لصياغتها، ومن الممكن كتابتها بأي طريقة تعكس أحلامهن وآمالهن للمستقبل، شريطة أن تولّد لديهن حماساً ومشاعر إيجابية كلما قرأنها (تخصص 10 دقائق لهذه الخطوة).

تخصص الميّسرة 7 دقائق تقريباً لمناقشة كلّ متدربة رؤيتها مع زميلة لها بشكل زوجي، فعلى كلّ مشاركة مساعدة زميلتها في حال كانت تواجه أيّ تحديات أو صعوبات في كتابة الرؤية الخاصة بها.



تشجّع الميّسرة الفتيات على مشاركة رؤيتهن مع باقي المتدربات، وتتأكّد من خلق جو من المرح و بيئة خالية من النقد والاستهزاء، وتطلب من المشاركات التصفيق بعد كل رؤية مطروحة.

تشجّع الميّسرة المشاركات على وضع رؤيتهن في مكان بارز في منازلهن والحفاظ عليها وتنقيحها والارتقاء بها بين الحين و الأخر.

ماذا يمكنني أن أفعل اليوم؟

حتى أصغر الأمور يمكن أن تحدث تغييرا نحو الأفضل في هذا العالم. جرّبي بنفسك:

- أقرئي رؤيتك كل يوم.
- اسألي نفسك قبل اتخاذ أي قرار، هل يتماشى هذا الخيار مع رؤيتي؟ إن لم يكن كذلك، انظري كيف يمكنك أن تجعلينه كذلك.
- قيّمي أفعالك ومدى ملائمتها وانسجامها مع القيم التي ترغبين أن ترينها في العالم. اجعلي كل ما تقومين به منسجما مع تلك القيم.
- لا يوجد حدّ لقوة الإنسان، وللمرأة على سبيل التحديد قوة مميّزة في داخلها، ابحثي كيف يمكنك الاستفادة منها في إحداث فرق إيجابي في حياتك اليومية ولو كان صغيراً.



5

التواصل...
نواة القيادة

أهداف الوحدة:

- التعرف على معنى التواصل.
- التعرف على أهمية التواصل في حياتنا.
- التعرف على المشاكل التي تنشئ بسبب التواصل غير الفعّال.
- التعرف على كيفية تحسين مهارات التواصل والارتقاء بها.
- التعرف على ضرورة التواصل الفعّال للقادة.

الأدوات المطلوبة:
لا توجد أدوات مطلوبة لهذا التمرين.

تمرين منشط

الجملة المتنقلة

طريقة التنفيذ:

- تجلس المشاركات في دائرة وتجلس الميّسرة معهن أيضاً.
- تقوم الميّسرة بشرح اللعبة بأن تقول هي جملة مرحة جميلة عن شيء تحبه في نفسها في أذن المتدربة التي على يمينها أو شمالها بصوت لا يسمعه غير تلك المشاركة.
- تقوم تلك المتدرّبة بنقل الجملة إلى المشاركة التي تليها بصوت منخفض في أذنها، وتقوم هي بدورها بنقل ما سمعته للمشاركة التي تليها وهكذا.
- تنتهي اللعبة حين تصل الجملة إلى آخر مشاركة حيث تقوم بقول الجملة بصوت عال تسمعه جميع المشاركات.
- تعمل الميّسرة على أن يكون جو التمرين مرحاً خاصة بعد أن تقال الجملة النهائية، فتقول الميّسرة الجملة التي بدأت بها والتي غالباً ما تكون مختلفة تماماً عن الجملة النهائية التي انتهت بها بعد الانتقال من مشاركة لأخرى.

التمرين الأساسي

الوقت
حوالي ساعة و 30 دقيقة.

الأدوات المطلوبة:
صحف قديمة، أشرطة لاصقة.

بناء جسرنا

الأهداف

يهدف هذا التمرين إلى مساعدة المشاركات على إدراك أهمية التواصل و التحديات الممكن مواجهتها في هذا المجال.

طريقة التنفيذ:

الاعداد وطريقة الجلوس

تقسّم المشاركات إلى مجموعتين.

التنفيذ:

- توضّح الميّسرة اللعبة للمشاركات، وأنّ الهدف منها هو بناء جسر مشترك بحيث تبني كل مجموعة شطراً منه، وأنّه لا يمكن لأيّ من المجموعتين رؤية المجموعة الأخرى بينما تعمل على بناء الشطر الخاص بها ولن يكون هناك تواصل مباشر مع المجموعتين.
- تختار كلّ مجموعة مشاركة واحدة لتكون حلقة الوصل بين مجموعتها وبين المجموعة الأخرى، ويحق لهذه المشاركة الذهاب للمجموعة الأخرى مرّة واحدة فقط بحيث تعطي المجموعة التي تذهب لها معلومات عن كيفية بناء مجموعتها للجسر. الجدير بالذكر أنّ على المشاركة أن تعطي كلّ المعلومات وتوضح العمل باستخدام الكلمات فقط ولا تستخدم يديها أبداً.
- تكرّر الخطوة السابقة مرّة أخرى باختيار مشاركة أخرى تذهب للمجموعة الأخرى، بحيث تصبح المحصلة مشاركتين تذهبان إلى المجموعة الأخرى لاعطائهن معلومات.
- يمكن للمشاركة المكلّفة بالذهاب إلى المجموعة الثانية البقاء مدّة أقصاها دقيقة واحدة فقط في كل جولة، وعندما تعود إلى مجموعتها، فإن لها مطلق الحرية في التواصل معهن بأي شكل من الأشكال. إن الفكرة الرئيسية وراء هذا هي محاولة تكوين فكرة مشتركة حول الجسر بحيث يكون كلا الشطرين متماثلين قدر الإمكان، بحيث يكوّنان جسراً واحداً كاملاً في حال وضع الشطران معاً.
- تحصل كل مجموعة على ما لا يقل عن 25 صفحة من الجرائد القديمة وشريط لاصق.
- تعمل كل مجموعة في مكان لا تراه فيه المجموعة الأخرى.
- لا يجب أن تتعدى مرحلة بناء الجسر أكثر من 30-40 دقيقة.
- بعد الانتهاء من بناء شطري الجسر، تحاول المجموعتان معاً الصاق شطري الجسر معاً ومعرفة ما إذا كان ذلك ممكناً وكان شطرا الجسر متوافقين.

- تطرح الميّسرة الأسئلة أدناه لمساعدة المشاركات على إدراك أهمية التواصل والتحديات الممكن أن تنتج عنه:
  - هل كلا الشطرين متماثلان؟
  - لماذا ليسا متماثلين تماما بالرغم من وجود أربع قنوات اتصال (اثنتان من كل مجموعة)؟
  - ما هي التحديات التي واجهتها المجموعتان في التواصل برأيك؟
  - كيف يمكن أن تكون النتيجة أفضل؟
  - ما هي المشاكل التي يمكن أن تحدث في الحياة عندما يكون هناك سوء تواصل؟
  - هل لمفهوم التواصل علاقة بالقيادة؟
  - هل تستخدم القائدات مهارة التواصل وجهاً لوجه فقط؟ ما هي طرق التواصل الأخرى التي تحتاج إليها القائدة وما هي نقاط القوة والضعف في كل نوع؟
  - ما هي الخطوات التي يمكن اتخاذها لتحسين التواصل في حياتنا؟

ماذا يمكنني أن أفعل اليوم؟

يمكنك إحداث تغيير نحو الأفضل حتى من خلال أصغر الأمور. جرّبي بنفسك :

- اختاري شخصاً واحداً من أسرتك أو إحدى صديقاتك تعاني علاقتك به من بعض التحديات. لاحظي كيف تتواصلين معه، واسألي نفسك: كيف يمكنني تحسين علاقتي مع هذا الشخص عن طريق التواصل بشكل مختلف؟
- اختاري مشكلة واحدة ترغبين برؤية فيها تغيير سواء على صعيد عائلتك أو مجتمعك، وابحثي عن سبل التواصل مع صديقاتك وعائلتك بطريقة تعبّر عما تشعرين به، وتوضحين فيها سبب اعتقادك أنّه موضوع مهم و يجب إحداث تغيير فيه.

6 تشكيل رؤية مشتركة

أهداف الوحدة:

- التعرف على ماهية الرؤية المشتركة.
- التعرف على أهمية الرؤية المشتركة.
- التعرف على حاجة القادة للعمل مع رؤية مشتركة.
- التعرف على كيفية تشكيل رؤية مشتركة ومع من يتم تشكيلها.
- التعرف على كيفية تطبيق الرؤى المشتركة في الحياة.

الأدوات المطلوبة:
لا توجد أي مواد محددة مطلوبة لهذا التمرين.

تمرين منشط

هل ممكن تقليدي كما أنا؟

طريقة التنفيذ:

- تقف المشاركات في دائرة.
- تقوم إحدى المشاركات بحركة بسيطة مصحوبة بصوت ما (مثلا تلوح بيدها بشكل معيّن وتطلق صوتاً مميزاً أو مضحكاً).
- تحاول المشاركة التي تقف إلى جانبها (ممكن البدء من يمينها أو يسارها) القيام بذات الشيء بالضبط.
- تحاول المشاركة التالية أن تقلّد المشاركة التي سبقتها بالضبط، وهلّم جرا حتى آخر مشاركة.

ملاحظة: على الرغم من أنّه من المتوقع أن تستمر هذه الحركة البسيطة والصوت المصاحب لها في المجموعة كلّها، إلا أنّه من المدهش رؤية الأفكار الإبداعية التي يمكن للمشاركات الخروج بها.

التمرين الأساسي

تشكيل رؤيتنا المشتركة

الوقت
ساعة و30 دقيقة تقريباً.

الأدوات المطلوبة:
أوراق، سبورة أو لوحة ورقية، أقلام، أشرطة لاصقة.

الأهداف

يهدف هذا التمرين إلى مساعدة المشاركات عملياً في بناء رؤية مشتركة وادراك التحديات التي يمكن أن تواجههن في تلك الأثناء.

طريقة التنفيذ:

الاعداد وطريقة الجلوس

يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعات تتكون من 7 مشاركات كحد أقصى.

التنفيذ:

- توضّح الميّسرة أنّ على كلّ مجموعة كتابة قصة قصيرة عن مجموعة من الأشخاص الذين تمكنوا من تشكيل رؤية مشتركة للتغيير الذي يرغبون برؤيته في مدرستهم، مجتمعهم، أو أي مجال آخر. من المهم أن تكون هذه الرؤية هي التغيير الذي ترغب مجموعة المتدربات أن يرونها

في مدرستهن أو مجتمعهن أو أيّ مجال آخر ويعكسن هذه الرؤية في القصة. الجدير بالذكر أنّ هذه القصة قد تكون حقيقية أو خيالية.

- تشجّع الميّسرة المشاركات على التفكير في مشاعر الأفراد في قصتهن في جميع مراحلها، كما وينبغي أن تشتمل القصة على الخطوة الأولى التي اتخذتها المجموعة بعد أن شكلت الرؤية مشتركة.
- تشجّع الميّسرة المشاركات على التفكير في التحديات التي قد تواجه أفراد القصة في خلق رؤيتهم أيضاً.
- تكتب كل مجموعة رؤيتها المشتركة (التغيير الذي ترغب برؤيته) على ورقة بطريقة كبيرة قابلة للقراءة بسهولة.
- تطلب الميّسرة من كل مجموعة اختيار مشاركة واحدة لتسرد القصة.
- يمكن تخصيص 30-20 دقيقة لكتابة القصة و3 دقائق لسرد كلّ قصة.
- بعد انتهاء جميع المجموعات، تبدأ كل مجموعة بسرد قصتها ومن ثمّ لصق رؤيتهن المشتركة على لوحة أو على الحائط.
- حين تنتهي جميع المجموعات من سرد القصص ولصق الرؤى، تبدّأ الميّسرة جلسة المناقشة عن طريق طرح الأسئلة التالية:
  - ماذا كان شعورك أثناء كتابة القصة؟ هل تعتقدين أنّه كان لدى الأفراد في قصتك نفس الشعور الذي تملكك أثناء كتابتها؟
  - كيف يمكن لرؤية مشتركة لمجموعة ما أن تؤثر على القيادة؟
  - ما هي نقاط القوة الرئيسية في مجموعتك؟
  - ما هي التحديات الرئيسية التي واجهتها مجموعتك؟
  - هل تعتقدين أنّه سوف يكون من السهل على أي فريق تشكيل رؤية مشتركة؟ لماذا؟
  - كامرأة، كيف يمكن أن يكون لديك دور أقوى في إحداث تغيير على صعيد العائلة، المدرسة، المجتمع أو العالم؟

ماذا يمكنني أن أفعل اليوم؟

حتى أصغر الأمور يمكن أن تحدث تغييرا نحو الأفضل في هذا العالم. جربي بنفسك:

- اكتبي ما لا يقل عن 10 أمور ترغبين بتغييرها على صعيد العائلة، المجتمع، المدرسة أو العالم. اكتبي ذلك على قطعة من الورق وحاولي تزيينها لتكون جميلة كما تحبين.
- اختاري أحد تلك الأمور في القائمة والتي ترينها الأقرب إلى قلبك وعقلك، وتعتقدين أنّه سيكون له تأثير ايجابي على الآخرين.
- ابحثي عن شخص واحد على الأقل لدعوته لتشكيل رؤية مشتركة معك.
- اعملي مع هذا الشخص (أو الأشخاص) كمجموعة وضعوا بعض الخطوات العملية والسهلة التي يمكنكم القيام بها للاقتراب من تحقيق الرؤية المشتركة التي شكلتموها معاً.



7 بناء التحالفات

أهداف الوحدة:

- معرفة ماهية التحالفات.
- التوصل إلى أهمية بناء التحالفات بالنسبة للقائد.
- التعرف على تأثير الابداع على تشكيل التحالفات.
- تكوين تصوّر حول الوقت الذي يحتاج القائد فيه إلى تشكيل تحالفات.

الأدوات المطلوبة:
يمكن للمشاركات الاستفادة من أي شيء في متواجد في مكان التدريب.

تمرين منشط

بناء أطول سلسلة

يهدف هذا التمرين إلى مساعدة المشاركات على تقدير الفرص لتحقيق أهدافهن وعدم الاستهانة بأي منها مهما صغرت.

طريقة التنفيذ:

- يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعتين.
- تبدأ الميّسرة بشرح اللعبة، بأنّ على كل مجموعة أن تعمل معاً لتكوين أطول سلسلة ممكنة، ويمكن أن تكون مزيجا من سلسلة بشرية بالإضافة إلى أي شيء آخر في محيط التدريب (الملابس، والعصي، الخ...).
- إنّ الهدف من هذا التمرين هو إنشاء أطول سلسلة ممكنه، فيمكن أن تتجاوز السلسلة محيط غرفة التدريب لتصل إلى السلالم أو غيرها من المناطق المفتوحة.
- يعد الفريق ذو السلسلة الأطول فائزا.

الوقت
ساعة و 10 دقائق تقريباً.

الأدوات المطلوبة:
لوحة ورقية، أقلام ملونة (طباشير، أقلام تلوين شمعية،...)

التمرين الأساسي

أبني تحالفاً فعّالاً لقضيتي

الأهداف

يهدف هذا التمرين إلى تدريب المشاركات على مهارة بناء التحالفات وجمع الأنصار على المستوى الشخصي و المؤسساتي وذلك لخدمة قضية معينة.

طريقة التنفيذ:

الاعداد و طريقة الجلوس:

يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعات لا تزيد عن 5 متدربات، وتستطيع المتدربات الجلوس بأيّ شكل يشعرهن بالراحة.

التنفيذ:

تقوم الميّسرة بشرح التمرين كما التالي:

اختيار المشكلة

تطلب الميّسرة من كل مجموعة اختيار قضية واحدة و يستحسن اختيار قضية ملائمة للمجتمع الذي يعشن فيه. يمكنهن اختيار قضية من القائمة أدناه أو اختيار أخرى خاصة بهن. فيما يلي أمثلة لقضايا نبيلة:

- ينبغي إيجاد تكافؤ في فرص التعليم بين البنات و الأولاد.
- ينبغي على الحكومات أن تتأكد من أنّ كل طفل قادر على الحصول على التطعيم اللازم في بلده وفي الوقت المحدد حتى لو كان أبواه رافضين أو مهملين.
- ينبغي أن لا يتم عرض السجائر في المحلات التجارية بطريقة جذابة.
- عند اندلاع الحروب، ينبغي أن تكون الأولوية هي إخراج الأطفال من مناطق العنف.
- يتعيّن اتخاذ قرارات صارمة في قضايا عمالة الأطفال.

اختيار التحالفات المحتملة

يتعيّن على المشاركات اختيار ما لا يقل عن 6 أشخاص أو منظمات في مجتمعهن لبناء تحالفات معهم، ومناقشة ما يلي :

- لماذا تمّ اختيار هؤلاء الأشخاص والمنظمات؟ ماذا يمكنهم أن يقدموا للقضية أو كيف يمكنهم المساعدة في حل المشكلة؟
- لماذا يبدو أنّ هؤلاء الأشخاص والمنظمات قد يعطوا اهتماماً بهذه القضية؟
- ما هي العوامل التي قد لا تشجعهم على إيلاء أهمية لهذه القضية؟
- ماذا يمكنك أن تقولي أو تفعلي لجذبهم إلى التحالف و العمل معك في هذه القضية؟
- ماذا تريدين منهم بالضبط؟

العرض

تطرح المشاركات نتائج أعمالهن على اللوحة الورقية، ويمكنهن فعل ذلك في شكل سرد لقصة أو رسوم أو بأي طريقة إبداعية أخرى.

مناقشة جماعية

بعد أن تنتهي المجموعات من عروضهن، تبدأ الميّسرة النقاش بطرح الأسئلة التالية:

- هل تعتقدين أنّ إيجاد التحالفات مهمة سهلة؟
- ما هي أهمية التحالفات؟
- ما هي خصائص التحالفات الفعّالة والمؤثرة؟
- ما هي أفضل الطرق لاستقطاب التحالفات؟
- كقائدة، كيف تعتقدين أنّه من الممكن التعامل مع رفض طلبك للتحالف، وكيف يمكنك تحويل هذا الرفض إلى قوة إيجابية؟
- كيف يمكنك تحديد ما تريدينه من تحالفاتك بالضبط؟

ماذا يمكنني أن أفعل اليوم؟

يمكنك إحداث تغيير نحو الأفضل حتى من خلال أصغر الأمور. جربي بنفسك:

يمكنك التفكير في الأسئلة أدناه:

- ما هو الموضوع أو القضية التي يمكنني أن أختارها في عائلتي أو مجتمعي لأعمل على تحسين الوضع فيها؟
- من هو الشخص أو الأشخاص المناسبون الذين من الممكن أن اختارهم كحلفاء معي؟
- ما هي الخطوات التي يمكنني القيام بها لجذبهم وتشجيعهم ليكونوا حلفاء معي للعمل على هذا الموضوع أو القضية؟
- ماذا أريد من كلّ منهم بالضبط؟

8

كيفية التعلم من الاختلافات

أهداف الوحدة:

- التوصل إلى أهمية الاختلافات في الحياة.
- التعرف على كيفية ملاحظة الاختلافات وكيفية الاستفادة منها لتحقيق أهدافنا.
- التعرف على ما إذا كان التعلّم من الاختلافات هو إجراء أو وضع طبيعي يحصل دون مجهود أو هو إجراء ووضع يتطلب وعياً.
- التعرف على سبب مقاومة الأفراد للتعلّم من الاختلافات والنظر للاختلاف كتهديد أحياناً.

الأدوات المطلوبة:

أوراق، أقلام.

الوقت

ساعة واحدة تقريباً.

الأدوات المطلوبة:

أوراق كبيرة (ورق قلّاب)، ألوان، اقلام، ملصقات، مواد لامعة، غراء و أوراق ملونة (اختياري).

تمرين منشط

تأليف قصّة مجنونة

يساعد هذا التمرين المشاركات على التعرف على كيفية تفكير الأفراد المختلفين وامكانية البناء على أفكار الآخرين.

طريقة التنفيذ:

الاعداد و طريقة الجلوس:

يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعات بها 5 مشاركات على الأقل.

التنفيذ:

- يتم توزيع ورقة وقلم على كل مشاركة.
- تطلب الميّسرة من كل مشاركة كتابة جملة واحدة تتضمن شيئاً واحداً فقط قامت به بالأمس (يمكن أن يكون هذا أي عمل في المنزل، المدرسة أو أي مكان آخر).
- تقوم كلّ مجموعة بتأليف قصة تتكون من كلّ الجُمل التي كتبتها المشاركات في تلك المجموعة.
- تقوم مشاركة عن كل مجموعة بقراءة القصة للمجموعات الأخرى.

التمرين الأساسي

قواعد حديقة الحيوان

الأهداف

يهدف هذا التمرين إلى مساعدة المشاركات على تقدير الاختلافات والاستفادة منه حتى و إن بدى غير ذات معنى أو غير ذات صلة بالموضوع المطروح.

طريقة التنفيذ:

الاعداد و طريقة الجلوس:

يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعات لا تزيد عن 5 مشاركات في كلّ مجموعة، ويمكن للمشاركات الجلوس بأي شكل يشعرهن بالراحة.

- تقوم الميّسرة بشرح التمرين على النحو التالي: في حديقة الحيوان، إرادت جميع الحيوانات (بما في ذلك الحشرات والطيور والأسماك والمخلوقات البحرية) وضع قواعد لمجتمعها لتكون أفضل وأكثر سلاماً و نظاماً على جميع الأصعدة، وأن تكون تلك القواعد مشتقّة من نظام حياة حيوان ما. على سبيل المثال، يمكن وضع قاعدة مثل: ''يجب أن يسير الجميع بنظام'' إذ يمكن أن نتعلم هذا من النمل، و يمكن أن توضع قاعدة أخرى مثل: ''يجب على الجميع الحفاظ على نظافتهم الشخصية'' إذ يمكن تعلم هذا البجع، وهلم جرا.
- تشجع الميّسرة جميع المتدربات للمشاركة في وضع القواعد واختيار الحيوانات، وأن يقمن بتدوين ذلك بشكل مرح، كأن يقمن بالرسم على الأوراق الكبيرة لإضفاء جو من البهجة على التمرين.

العرض

بعد الانتهاء من التحضير، تقوم مشاركة من كل مجموعة بتقديم القواعد التي وضعتها مجموعتها، وشرح الكيفية التي تشكلت بها تلك القواعد التي من شأنها جعل مجتمع حديقة الحيوانات أفضل.

المناقشة الجماعية

بعد انتهاء جميع المجموعات من تقديم عروضهن، تبدأ الميّسرة جلسة النقاش عن طريق طرح الأسئلة التالية:

- ما مدى تنوّع مجتمع حديقة الحيوان؟
- هل من السهل ملاحظة الاختلافات بين الحيوانات؟ هل من السهل ملاحظة الاختلافات بين الناس؟
- عندما بدأت التمرين، هل كنتِ تشعرين أنّه من السهل تعلّم شيء من كل حيوان لتشكيل قواعد تُحسّن وضع مجتمع حديقة الحيوان؟
- كيف يمكن للأفراد أن يكونوا مختلفين؟كيف يمكن أن يتعلم الأفراد الاختلاف من بعضهم البعض؟
- هل من الممكن أن يقاوم الأفراد التعلّم من الاختلافات؟ لماذا؟
- إذا كان لديك قضية ترغبين بطرحها في مجتمعك، كيف يمكنك الاستفادة من اختلاف الناس من حولك؟

ماذا يمكنني أن أفعل اليوم؟

يمكنك إحداث تغيير نحو الأفضل حتى من خلال أصغر الأمور. جربي بنفسك:

يمكنك التفكير في الأسئلة أدناه:

- كيف ترين نفسك مختلفة عن الأخريات من زميلاتك، أسرتك أو صديقاتك؟
- كيف يختلف أفراد عائلتك، زميلاتك أو صديقاتك عنك؟
- كيف يمكن الاستفادة من هذه الاختلافات لمساعدة واحد على الأقل من أفراد عائلتك، زميلاتك أو صديقاتك ليكون إنساناً أسعد؟
- ما هو الشيء الذي يمكنك تعلّمه من اختلاف كل صديقة من صديقاتك؟

---

9 الإبداع في حل المشكلات وإيجاد بدائل

أهداف الوحدة:

- التعرف على طرق مختلفة للوصول إلى هدف ما.
- التعرف على كيفية تقييم كل حل واختيار الأفضل.
- التعرف على المعايير الرئيسية للتقييم.
- التعرف على كيفية العثور على بدائل خلاقة عند تطبيق الحلول.

الأدوات المطلوبة:

أقلام ، قصاصات صغيرة من الورق تكفي لكتابة جملة واحدة، علبة صغيرة أو وعاء.

تمرين منشط

المخاوف

يساعد هذا التمرين كلّ مشاركة على اكتشاف مخاوفها، إذ قد تسكن بعض المخاوف ذواتنا إلا أنّنا لا نتحدث عنها أو نناقشها، وكثيراً ما تعيقنا تلك المخاوف عن إيجاد البدائل ومواجهة مخاوفنا ومعرفتها يساعدنا على التحرر منها.

طريقة التنفيذ:

الاعداد و طريقة الجلوس:
يمكن للمشاركات الجلوس معا كمجموعة كبيرة واحدة.

التنفيذ:

- تقوم الميّسرة أو إحدى المشاركات بإعطاء قصاصة ورق واحدة لكل مشاركة وتطلب منهن أن يكتبن إحدى اكبر مخاوفهن في الحياة. تطلب الميّسرة من المشاركات عدم كتابة أسمائهن أو أي معلومات أخرى تؤدي إلى معرفة هويتهن على الورقة. تخصص دقيقتان لهذه الخطوة.
- تطلب الميّسرة من إحدى المشاركات جمع قصاصات الورق من المتدربات ووضعها في علبة أو وعاء.
- تقوم الميّسرة برجّ العلبة أو الوعاء بشكل جيد لتختلط قصاصات الورق فيه، ثمّ تطلب من إحدى المشاركات أخذ العلبة لكل مشاركة لتسحب بدورها قصاصة ورق واحدة بشكل عشوائي.
- تطلب الميّسرة من المشاركات الواحدة تلو الأخرى قراءة قصاصات الورق التي سحبنها ورأيهن في سبب وجود هذا الخوف لدى زميلتهن (غير المعروفة)، وتؤكد الميّسرة على ضرورة التحدّث باحترام عن مخاوف الأخريات، ولكن تشجعهن على مناقشة ذلك بطريقة مرحة. (يتم تخصيص 30 أو 45 ثانية لكل مشاركة، ويفضل أن يُعطي جرس لإحدى المشاركات لتدقه عند انتهاء الوقت).
- عند الانتهاء من عرض جميع المشاركات ما لديهن، تخصص الميّسرة بضع دقائق لمناقشة بعض المخاوف المشتركة لدى المشاركات إن وجدت.

التمرين الأساسي

خطة النجاة في الجزيرة النائية

الوقت
ساعة 15 دقيقة تقريباً.

الأدوات المطلوبة:
سبورة أو لوحة ورقية، قصاصات ورقية، أقلام و ألوان شمعية.

الأهداف

يساعد هذا التمرين المشاركات على إيجاد حلول مختلفة في وضعيات صعبة قد ينتاب الفرد من خلالها الشعور بالعجز أو صعوبة رؤية الحلول المتاحة.

طريقة التنفيذ:

الاعداد و طريقة الجلوس:
يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعات تتكون من 6 إلى 7 مشاركات، ويمكنهن الجلوس بأي طريقة يشعرن فيها بالراحة.

التنفيذ:

- تشرح الميّسرة التمرين على النحو التالي: لنتصور أنّكن في رحلة بحرية على متن سفينة، وفجأة تهب عاصفة تجبر السفينة على التوقف عند جزيرة قريبة غير مأهولة بالسكان، ويُسمح لكل واحدة منكن جلب شيء واحد فقط يخصها من السفينة، ويمكن أن نتصور أنّه لديكن كلّ ما قد تحتجنه على متن تلك السفينة (من المهم أن يتم اختيار شيء من الممكن أن تمتلكه من هي في مثل أعماركن).
- تطلب الميّسرة من المشاركات أن يكتبن اختياراتهن على قصاصات من ورق.
- تبدأ المجموعات في العمل عن طريق وضع خطة توضّح كيفية استخدام ما جلبوه معهن من السفينة من أجل البقاء. من الضروري أن تستخدم كلّ مجموعة كافة الأشياء التي جلبتها أعضاء مجموعتهن من السفينة.
- يتم تشجيع المجموعات على عرض خطتهن برسومات على قطعة ورق كبيرة.

العرض

بعد الانتهاء من الإعداد، تقوم مشاركة عن كل مجموعة بتقديم خطة مجموعتها موضحة كيف تمّ استخدام كل الأشياء التي جُلبت من على ظهر السفينة.

مناقشة جماعية

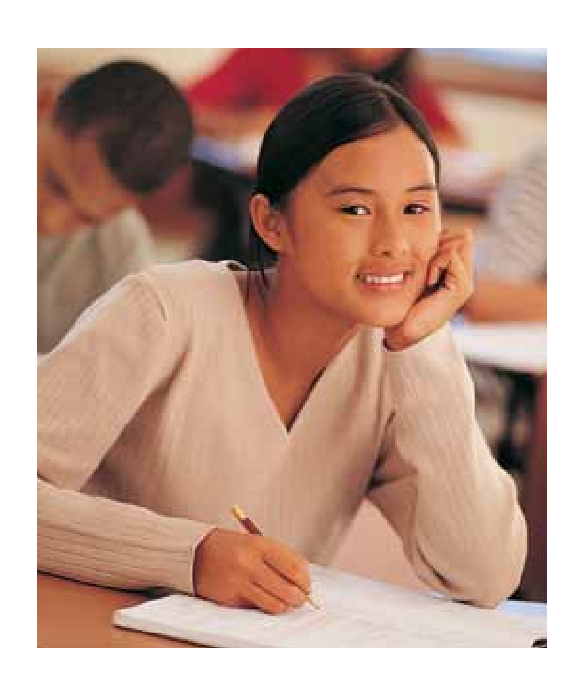
بعد انتهاء جميع المجموعات من عرض خطتهن، تبدأ الميّسرة جلسة النقاش بطرح الأسئلة التالية (إذا كان الوقت لا يسمح لطرح جميع الأسئلة، يمكن للميّسرة اختيار الأنسب حسب تقييمها):

- ماذا يعني البقاء بالنسبة لك؟ هل هو الاستمرار على قيد الحياة في الجزيرة أو طلب المساعدة؟
- ما هي التحديات التي واجهتها في هذا التمرين؟
- كم من البدائل طرحت قبل إقرار الخطة النهائية؟ ما هي الأسس التي اتبعت لاختيار الحلول؟
- هل تضعين بعض اللوم على إحدى المشاركات لجلبها ما ترينه عبئا من السفينة؟
  - هل ساعد إلقاء اللوم على العثور على حل مناسب؟
  - هل أضاف اللوم طاقة سلبية على الفريق؟
  - إذا كان الأمر كذلك، كيف تمكنتن من التغلب على ذلك؟
- هل كانت هناك واحدة معيّنة تحاول توحيد المجموعة؟
  - ما مدى أهمية دور تلك الشخصية الذي تحاول توحيد المجموعة؟
  - لماذا؟
- ما هو دور المرونة في العملية برمتها؟
- هل هناك شيء يمكن أن نتعلمه من تمرين كسر الجليد ليساعدنا في هذا التمرين؟
- كيف ترين علاقة هذا التمرين بالحياة اليومية؟

ماذا يمكنني أن أفعل اليوم؟

يمكنك إحداث تغيير نحو الأفضل حتى من خلال أصغر الأمور. جربي بنفسك:

- اختاري وضعاً غير متزن على صعيد العائلة أو المدرسة كنتِ قد فكرتِ فيه بطريقة ما لتغييره، وتعذّر عليك العثور على حل له.
- فكّري بحلول بشكل مبدع وبطريقة لم تفكري بها من قبل ولم تعتقدي أنّها ممكنه.
- قومي بتقييم الحلول والسُبل التي تخطر على بالك واختاري الحل الذي ترينه يساعد في التغيير إلى الأفضل وابدأي بالعمل عليه.
- قومي بتقييم ما تقومين به كل بضعة أيام وانظري إذا ما كان بالإمكان إضافة المزيد من الإبداع لطريقة الحلول المختارة.



10 القيم والقيادة

أهداف الوحدة:

- التوصل إلى تعريف للقيم.
- التعرف على نوعية القيم إذا ما كانت دائما جيدة أو سيئة.
- التعرف على علاقة القيم بالقيادة.
- التعرف على تأثير القيم على صنع قراراتنا.
- التعرف على تأثير القيم على مجرى حياتنا.

الأدوات المطلوبة:

أوراق، أقلام.

تمرين منشط

ما المهم بالنسبة لي؟

يساعد هذا التمرين المشاركات على تقدير قيم الأخريات وإدراك كيف أنّ قيم الأفراد مختلفة وغير متوقعة في بعض الأحيان.

طريقة التنفيذ:

الاعداد و طريقة الجلوس:

يمكن للمشاركات الجلوس بأي شكل يشعرهن بالراحة.

التنفيذ:

- تطلب الميّسرة من المشاركات أن يكتبن سؤالاً واحداً ومعه جوابه من وجهة نظرهن، بحيث يعبران عن نقطة يؤمنّ بها بقوة، ومن الأفضل أن يكون السؤال مباشراً ويمكن فهمه بسهولة. تخصص 5 دقائق لهذه الخطوة.

أمثلة:

السؤال : ما هو أفضل شيء تنفقين مالك عليه؟

الجواب : السفر.

السؤال : ما هو أسوأ لحظة في حياتك؟

الجواب : عندما توبّخني أمي .

السؤال : من هي أفضل صديقة لك؟

الجواب : هي التي لا تكذب عليّ أبدا .

- بعد مرور 5 دقائق تطلب الميّسرة من كل مشاركة عرض السؤال الذي كتبته متبوعا بإجابتها ليسمعها الجميع.
- عندما تنتهي جميع المشاركات من عرض أسئلتهن وأجوبتهن، تسأل الميّسرة المشاركات، إذا كنّ يتوقعن كل الأجوبة التي سمعنها عندما سمعن طرح الأسئلة الخاصة بها. توضح الميّسرة بأنّ الأسئلة والأجوبة التي تم سماعها تعكس قيم أصحابهن، والقيم هي الأمور التي نعتقد أنها مهمة بالنسبة لنا.

التمرين الأساسي

الوقت

ساعة واحدة تقريباً.

الأدوات المطلوبة:

مجموعتان من البطاقات بحيث تكون كل مجموعة ذات لون مختلف (ويمكن أن تكون البطاقات عبارة عن أوراق عادية مقطعة إلى قصاصات صغيرة)، سبورة أو لوحة ورقية، أقلام.

الماء أم المدرسة؟

الأهداف

يهدف هذا التمرين إلى مساعدة المشاركات على التواصل مع القيم التي يؤمنون بها و إدراك كيف تؤثر تلك القيم على عملية اتخاذ القرار لديهن، والمواقف التي قد يتصرف الآخرون بطريقة مخالفة لقيمهن.

طريقة التنفيذ:

الاعداد و طريقة الجلوس:

- *يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعات بحيث لا يتجاوز العدد الإجمالي لها 5 ولا يقل عن 3 مجموعات، ويمكن للمشاركات أن يجلسن بأي شكل يشعرن فيه بالراحة*
- *تقوم كلّ مجموعة باختيار اسم لها.*

التنفيذ:

الجزء الأول

- تطلب الميّسرة من المشاركات طرح ماذا تعني كلمة "قيم" بالنسبة لهن بكلمة أو اثنتين و تكتب الميّسرة كل المترادفات على السبورة أو اللوحة الورقية. تشجع الميّسرة جميع المشاركات على تبادل الأفكار و استخدام كلمات ذات صلة، مثل المعتقدات، وما هو مهم ، الاحساس بالصواب أو الخطأ ،...
- تناقش الميّسرة لبضع دقائق كيف تؤثر القيم على حياتنا اليومية و عملية اتخاذ القرار لدينا.

الجزء الثاني

- تقوم الميّسرة بإعطاء المجموعات ورقة مدوّن عليها الفقرة التالية، ثم تقوم هي بقراءتها:
- "المرأة في العالم العربي تشكّل أكثر من ثلثي الأميين فيها، و تعد أحد أهم الأسباب لذلك عدم توفر المياه النظيفة في القرى، إذ يتوجّب على الفتيات جلب المياه من مسافات بعيدة، مما قد يستغرق وقتا طويلا، وبالتالي لن يكون هناك متّسع من الوقت للذهاب إلى المدرسة. ففي حال ذهبن إلى المدرسة صباحاً ومن ثمّ ذهبن لجلب المياه بعد ذلك، قد يصلن إلى البيت بعد حلول الظلام وهذا غير مقبول للعائلات من سكان القرى. فتفضل الكثير من العائلات إرسال أولادها إلى المدرسة وبناتها لجلب الماء، إذ تعتقد أنّ الفتيات سيتزوجن ويخدمن بيوت أزواجهن، في حين سيعمل الولد و يوفر المال للعائلة، وبناءً على ذلك تُمنح الأولوية للأولاد لحضور المدرسة".

- تقوم الميّسرة بتوزيع فئتين من البطاقات لكل مجموعة، كل فئة بلون مختلف (على سبيل المثال، الفئة الأولى من البطاقات تكون زرقاء والأخرى صفراء).
- تطلب الميّسرة من كل مجموعة مناقشة الموضوع المطروح و استخراج 4 قيم تحملها أُسر تلك الفتيات قد تساهم في أميتهن. تكتب كل مجموعة جميع تلك القيم بالإضافة إلى اسم مجموعتها على بطاقة واحدة (على سبيل المثال، البطاقات زرقاء)
- ثم تطلب الميّسرة من المشاركات البحث عن قيم بديلة ايجابية يمكن أن تعتنقها الأسرة وتكون لها مساهمة إيجابية في تمكين الفتيات وتعليمهن. تكتب القيم البديلة على الفئة الثانية من البطاقات (البطاقات الصفراء مثلاً) ومعها تكتب القيم الأصلية التي استبدلت. تكتب كل مجموعة اسمها على البطاقة.
- تقوم كل مجموعة بالتخطيط لإخفاء البطاقات التي تحمل القيم البديلة الايجابية، ويمكن الاستفادة من أي منطقة خارج غرفة التدريب إذا كان ذلك ممكنا. تشجّع الميّسرة المشاركات على إخفائها بطريقة مبتكرة وممتعة.
- بعد إخفاء البطاقات التي تحمل القيم البديلة الايجابية، تضع كل مجموعة خطة تبين الكيفية التي يمكن بها العثور على البطاقة التي أخفوها. تخصص مدة أقصاها 30 دقيقة للتمرين من قراءة الفقرة إلى كتابة الخطة.
- تتبادل المجموعات البطاقات التي تحمل القيم السلبية ومعها الخطة التي رسمنها لإيجاد البطاقات التي تحمل القيم الايجابية. تخصص 10 دقائق كحد أقصى للعثور على البطاقات الايجابية (في حال تم العثور عليها في فترة أقل، تبدأ الميّسرة بفقرة المناقشة الجماعية).

المناقشة الجماعية

تبدأ الميّسرة المناقشة بطرح الأسئلة أدناه:

- بعد استعراض البطاقات و النقاشات الداخلية التي قمتن بها، ما هي برأيكن القيمة الرئيسية التي تساهم في أمّية الفتيات؟ (تطرح كل مجموعة قيمة واحدة تعتقد أنها الأكثر أهمية، ويمكن أن تختارها من نقاشاتها أو بطاقات المجموعة الأخرى التي عثرن عليها، تدوّن الميّسرة القيم المذكورة على السبورة أو اللوحة الورقية مع ملاحظة أنّه يمكن لأكثر من مجموعة طرح القيمة ذاتها).
- ما هي الفوائد أو الميزات التي تعطيها هذه القيم للأسر؟
- كيف تؤثر هذه القيم على عملية صنع القرار؟
- برأيك ما هي القيم التي من الأفضل أن تحل محل القيم الموجودة؟ (تقرأ الميّسرة كل قيمة من اللوحة الورقية وتناقشها واحدة تلو الأخرى بحسب الوقت المتاح).
- لماذا تعتقدن أن هذه الأسر لم تختر القيم الايجابية البديلة التي اقترحتموها ؟
- كيف تؤثر القيم على القيادة؟ كيف تسهم في اتخاذ القرار؟
- هل من السهل على الناس تغيير قيمها؟ لماذا؟

ماذا يمكنني أن أفعل اليوم؟

يمكنك إحداث تغيير نحو الأفضل حتى من خلال أصغر الأمور. جرّبي بنفسك.

يمكنك التفكير في الأسئلة أدناه:

- ما هي القيم الخمس الرئيسية في الحياة التي تعتقدين أنّها تمنحك القوة؟
- ما هي القيم الخمس الرئيسية في الحياة التي تعتقدين أنّها تساهم بشكل سلبي في تمكينك؟
- كيف تؤثّر تلك القيم على صنعك لقراراتك؟
- هل يمكنك استبدال تلك القيم بقيم أكثر تمكينا؟
- كيف يمكنك تطبيقها في حياتك اليومية؟ ما هو التغيير الذي يمكن أن تتوقعينه في أسبوعين؟



الملحق ألف

العصف الذهني

هناك بعض القواعد الأساسية للعصف الذهني تهدف إلى تقليل الموانع التي قد تحدّ من مشاركة الجميع، كما وتساهم عملية العصف الذهني في توليد الأفكار وزيادة الإبداع العام للفريق، وفيما يلي بعض أهم تلك القواعد:

1. التركيز على الكميّة:
من خلال تبادل الأفكار يتم تشجيع المشاركات على تقديم أكبر عدد من الأفكار.

2. الابتعاد عن النقد:
في العصف الذهني، لا ينبغي انتقاد الأفكار المتولدة، بل على المشاركات التركيز على توسيع أو إضافة شيء ما إلى الأفكار المطروحة. فمن خلال الابتعاد عن النقد واصدار الأّحكام، تتشجع المشاركات على طرح أفكار متميزة وغير اعتيادية.

3. الترحيب بالأفكار غير الاعتيادية:
للحصول على قائمة جيدة وطويلة من الأفكار، من الضروري الترحيب بالأفكار غير الاعتيادية التي يمكن أن تتولد من خلال عملية العصف الذهني. فهذه الأفكار من الممكن أن تتولد من خلال النظر إلى الموضوع من زوايا جديدة دون وضع افتراضات مسبقة تحدّ من التوسع في التفكير، كما ويمكن لهذه النظرة المختلفة أن تقدم أفضل الاقتراحات والأفكار.

4. تجميع الأفكار:
يمكن الجمع بين عدة أفكار مختلفة وتشكيل فكرة أو أفكار أخرى أفضل.

5. تشجيع المشاركة:
من المهم أن تشجع الميّسرة الجميع على المشاركة في عملية العصف الذهني وأن تتجنب الضغط على أي مشاركة ترى صعوبة في ايجاد أفكار جديدة.

6. تدوين الأفكار:
من المهم كتابة جميع الأفكار التي تُطرح باستخدام التعبيرات والصياغات التي قيلت بها ما أمكن، حتى تلك التي لا تبدو ذات صلة مباشرة بالموضوع. فهذا يعطي انطباعاً لدى المشاركات بأنّ أفكارهن مهمة ويشجعنهن على المشاركة بالمزيد من الأفكار.

7. طلب التوضيح:
عندما يتم طرح فكرة لا تبدو واضحه، من الجيد أن تطلب الميّسرة توضيحا من المشاركة بشكل لطيف مع تجنب استخدام أي أسئلة مثل: ''كيف'' أو ''لماذا؟''

الرؤية الشخصية

ما هي الرؤية الشخصية؟

توجّه الرؤية الشخصية حياة الإنسان، وعليه يجب أن تكون رؤيتك الشخصية صورة لنفسك، هذه الصورة يجب أن تكون صورة تمتلكك حيالها الكثير من المشاعر، فهي تمثّل شخصيتك التي تودين أن تكوني عليها مستقبلاً.

لماذا هي مهمة؟

توفر الرؤية الشخصية التوجيه اللازم لتحديد مسار حياتك و الخيارات التي تقومين بها، حيث قد تنجرف إلى مسارات فرعية بسهولة في حال لم تكن لديك رؤية شخصية واضحة .

ما هي العوامل الرئيسية للرؤية الشخصية؟

تشتمل الرؤية الشخصية الفعّالة على جميع عناصر حياتك الهامة بالإضافة إلى مهنتك المستقبلية، وهي عبارة عن تصوير للشخصية التي تودين أّن تكوني عليها في المستقبل وما تريدين القيام به، والكيفية التي تريدين أن تشعرين بها، وما ترغبين في امتلاكه لنفسك واعطائه للآخرين، والأشخاص الذين تريدين أن تكوني معهم. وعلى الرغم من أنّ الرؤية الشخصية تساعد في تصوّر المستقبل، إلا أنّها يجب أن ترتكّز على الحاضر، فهي انعكاس على ما أنتِ عليه اليوم و من ترغبين أن تكون عليه في المستقبل.



Women’s Learning Partnership
Montgomery Avenue, Suite 201 4343
Bethesda, MD 20814, USA
www.learningpartnership.org